

**Ўзбекистон Республикаси Олий ва Ўрта
махсус таълим вазирлиги**

**Термиз Давлат Университети
Жисмоний маданият факультети
Спорт турлари методикаси кафедраси**

**Сузиш ва уни ўқитиш методикаси
фанидан маъруза матнлари**

(Жисмоний маданият йўналиши учун)

Термиз

Термиз Давлат Университети жисмоний маданият
факультети спорт турлари методикаси кафедраси
йиғилиши қароридан кўчирма № 1

Кўчирма

26 август 2008 й.
шаҳри

Термиз

Кун тартиби:

Спорт турлари методикаси кафедраси катта ўқитувчиси
Б.Тошмуродовнинг «Сузиш ва уни ўқитиш методикаси»
фанидан маъруза матнини муҳокама қилиш.

Тингланди:

Ушбу масала юзасидан к.ўқитувчилар Н.Хўжақулов,
А.Қурбоновлар ўз фикрларини билдиришди.

Кафедра йиғилиши қарор қилади:

Б. Тошмуродовнинг «Сузиш ва уни ўқитиш методикаси»
фанидан тайёрлаган маъруза матни Олий таълим
талабига тўлиқ жавоб беради деб ҳисоблансин.

Кафедра мудири:

к.ўқ. А.Қурбонов.

Котиб:

Ўқт. АЛИМОВ Ш.Қ.

Мавзу: Ўзбекистон Республикасида сузиш спортнинг ривожланиши

Р Е Ж А :

1. Кириш.
2. Сузиш ва унинг тарихи.
3. Ўзбекистон Республикасида сузиш
спортнинг
ривожланиши.
4. Олимпиада ўйинлари.
5. Адабиётлар рўйхати.

Сузишнинг соғлиқ учун аҳамияти.

Маълумки, сузиш жисмоний тарбиянинг бир туридир. Бас, шундай экан, баданни жисмонан чиниқтиришда, организмни янада соғломлаштиришда унинг фойдаси беқиёсдир. Чунки боланинг ҳам, катта кишининг ҳам сувда сузганда бир неча эмас, балки барча мушаклар системаси ҳаракатга тушади, бинобарин, одам гавдаси бир бутун ҳолда мутаносиб ривожланади. Бежиз эмаски, сузиш билан мунтазам шуғулланиб келаётган боланинг бўғимлари ҳаракатчан, мустаҳкам, бир меъёردа ҳаракатланаётган, пайлари, мушакларни яхши тараққий этган бўлади. Айниқса, одам гавдасининг сувда горизонтал ҳолда ҳаракатланиши, унинг тик туриб бажарган ҳаракатларидан маълум даражада фарқ қилади. Бинобарин, боланинг тик туриб, юриб, югуриб бажарган машқларни унинг пай, мушак ва бўғимларига бир томондан таъсир кўрсатса, сувда сузиб бажарган машқларни унга иккинчи томондан таъсир кўрсатди. Гавданинг расо ва адл бўлиб ривожланишида, айниқса, умуртқа поғонаси қийшайиб қолишининг олдини олишда сузишнинг аҳамияти жуда каттадир. Шу сабаб ҳам сузиш умуртқа поғонаси касалликларини даволашда кенг тавсия қилинади.

Сувда сузиш организмни чиниқтириш манбаи ҳамдир. Бунинг албатта, дастлаб сув муолажаларидан кейин бошлаш керак. Чунки сув ўзининг физик хоссалари, яъни иссиқликни ўта ўтказувчанлиги катта иссиқлик сиғимига эга эканлиги ва терига механик таъсир кўрсатиши билан, сувга ўрганмаган организмни шамоллаб қўйиши мумкин.

Сув муолажаларини, хусусан, уларнинг турларини мунтазам равишда ҳар кун, муайян шарт-шароитда, боланинг ёшига, соғлиқлигига қараб бажариш керак. Сув муолажаларига сув ванналари, душ, баданни ҳўл сочиқ билан артиш, бошдан сув қўйиш, ҳўл чойшабга ўралиш кабилар кирилади. Банни ҳўл сочиқ билан артганда сув унга енгил-елпи таъсир кўрсатади, тетик, бардам қилади, қон айланишини, моддалар алмашинувини оширади. Бунинг учун ҳарорати 30° атрофидаги сувга сочиқни ҳўллаб, сўнг яхшилаб сиқиб, дастлаб қўл-оёқ, сўнг бадан артилади, кейин қуруқ билан бола териси қизаргунча ишқаб артилади. Бир неча кун шундай қилганда сўнг, сув ҳароратини 25-30°C гача тушириш мумкин. Бу муолажада энг фойдали омил-бу сув ҳарорати-ю, терини қизартириб артишдир. Бошдан сув қўйиш, бу-бола сувга анча

Ўрганганидан кейин, сувдан қўрқмай қолгандан сўнг бажарилади. Сув ҳарорати 38-37° бўлиши лозим. Бунинг учун болани ваннада турғазиб қўйиб, сув идишга солинади, «мана ҳозир ўтингдан озгина сув қўяман.» деб огоҳлантириб, сўнг қўйилаётганда боланинг эти жунжиқса, ёки у қўрқиб кетса, бунда муолажани давом эттиришга шошилмаслик керак. Бирди-ю болага сув ёқса, унда яна икки-уч марта қўйиш мумкин, сўнг бунда ҳам албатта, то бола исигунча (терисини қизартириб) қуруқ сочиқ билан артиш, ўраш зарур. Шу тариқа секин-аста сув ҳарорати пасайтириб борилади. Ҳўл сочиқ билан артиниш муолажалари каттароқ ёшдаги болаларгагина лозим ва бу аксарият даволаш-профилактика мақсадларида бажарилади. Чунки баданга тана ҳароратидан паст ҳарорат тегиб тургач, теридаги майда капилляр томирлар тораяди, натижада иссиқлик йўқолиш камаяди, қон оқимига бўлган қаршилиқ ошади, қон босими бир қадар кўтарилади ва оқибатда юракка зўр келади, унинг урушини тезлаштиради. Булар ва яна нерв системасининг таъсирланиши, мушаклар тонусининг ошиши қон оқимининг тезлашиши-ҳаммаси бир бўлиб моддалар алмашинувини яхшилайдди.

Бутун бадан қизиб, бола енгил тортади, хушчақчақ бўлади, тетиклашади. Албатта, бунга бола баданни уқалаш, артиниш муолажаларини қўшиб олиб борилса, кутилган натижа ҳам самарали бўлади.

Сузишга ўргатишни одатда 4-5 ёшдан бошлаб мумкин, ҳозир эса, айрим махсус спорт уюшмаларида ҳатто чақалоқликдан бошлаб ҳам ўргатилмоқда. Тиббиётчиларнинг фикрича, бу бола организмига яна фойдали таъсир қилар экан. Агар боланинг пайлари, мушаклари қайишқоқ, бўғимлари мослашувчан, гавдалари эгилувчанлигини ҳисобга олсак, кам деганда уни сузишга 7-8 ёшдан, спорт машқларини эса 9-11 ёшдан бошлаган маъқул. Шунда бола соғлом ва бақувват бўлиб ўсади, турмушда, ҳаётда, жисмоний ишларда панд емайди.

Кўпчиликка маълумки, спорт, жисмоний тарбия, шу жумладан сузиш кўп дори-дармонлардан кўра фойдалироқдир. Чунки совуқ сувда ўрганган, чиниққан бола организми совуқ шамолдан, елвизакдан, об-ҳавонинг дамбадам совуб-исиб туришидан, намликдан қўрқмайди, уларга тезда мослашиб олади ва бундай совуқ омиллар ҳам уни безовта қилолмайди.

Баъзи ота-оналар-болам чўкиб кетиши мумкин, деб фарзандларини сузишга қизиқтирмайдилар. Лекин сузишни билмаслик кўп ҳолларда фожиага сабаб бўлади. Сузишни болаликдан ўрганган яхши. Бироқ уни катта бўлганда ҳам ўрганиш мумкин. Сузишнинг фойдаси фақат юқорида айтиб ўтилганлардагина эмас, балки, масалан, болалардаги яссиоёқликнинг олдини олишда ҳам аҳамиятга эга. Чунки бола сувда сузганида айниқса, оёқлар тинимсиз ҳаракат қилади, куч билан сувни ҳар хил шаклда, ҳар хил йўсинда тепади, демак, болдир мушаклари билан бирга оёқ панжа мушаклари, пайларига зўр келади, бинобарин, улар ҳам муттасил ҳаракатланади, иш бажаради. Натижада, оёқ панжалари, бўғимлари мустаҳкамланиб боради, ҳар хил қийшайишларга ўрин қолмайди.

Сузишнинг нафасга таъсирини айтмайсизми: одам сувда сузаётганда беихтиёр нафасга зўр келади. Агар сузаётган киши ҳавони ўпкасига тез олиб, узоқ-узоқ чиқарса, унинг нафас маросими тўғри бажарилади ва ўпканинг ҳаётий сифими борган сари ортиб бораверади, бу эса ўз навбатида ҳар хил ўпка касалликларидан, ҳаллослаб қолишлардан сақлайди. Яна энг кераги-бола организми кислород танқислигига кўникиб боради, ўрганади.

Сузаётган кишининг гавдаси одатда, горизонтал ҳолатда бўлади, бинобарин, унинг ички аъзолари ҳам, ҳусусан, юрак ҳам шу ҳолатни олади. Бу эса унинг ишини енгиллаштиради. Шу жиҳатдан олиб қараганда, одам тик туриб, машқлар бажаргандагига қараганда сувда сузганда юракка нисбатан камроқ зўр келади. Шу сабабли сувдан чарчаб чиққан одам қуруқликда, яъни тик ҳолатда ўзида яна ҳам толиқиш сезади. Юраги ҳали чиниқмаган, спортчилар юрагига тенглашмаган кишилар (болалар) буни эсдан чиқармасликлари керак. Лекин ҳар қандай ҳолда ҳам сузишнинг юрак-томир системасига ва одам асабига ижобий таъсири беқиёсдир. Оддий мисол, сузиш билан мунтазам шуғулланиб юрган одамнинг томир уриши сувда тушмай юрган кишиникига қараганда 10-15 марта кам уради. Аксарият воқеаларда «кам» дегани салбий маънога эга бўлса ҳам, юрак-томир уришида, нафас олиш сониди «кам», «кўп» дейишган кўра анча ижобий аҳамиятга, фойдага моликдир.

Кези келганда, шуни ҳам айтиб ўтиш керакки, сувга тушганда тик турмай, ҳаракатланиш лозим. Бола организмига сувдаги тинч ҳолат эмас, ҳаракат ҳолати зарур. У қанча кўп

ҳаракат қилса, шунча кўп фойдали бўлади. Сузишнинг бошқа сув муолажаларидан фарқи ва соғломлаштириш омили унинг ҳаракатидадир. Шунда сувнинг организмига совуқ таъсири ҳам деярли сезилмайди. Акс ҳолда, масалан, касалликдан турган болаларни сувда чиниқтиришга ўргатиладиган пайтларда, яъни бирор сабабга кўра, бола чўмилаётганда сузмаса, тез ҳаракатларни бажармаса, у ҳолда сувнинг ҳарорати 2-4⁰ ортиқ, суда бўлиш муддати 30-40 дақиқа кам бўлиши лозим. Бинобарин, чўмилиш, сузиш учун тайёргарлик кўрганда сувнинг ҳароратини, суда бўлиш муддатини олдинга қўйилган мақсаддан келиб чиқиб танлаш зарур.

Сузишнинг спорт турларидан бири бўлиб, жаҳонга тарқалишида дастлаб, унинг организми соғломлаштирувчи таъсири туртки бўлган. Энди, вақти келиб, сузиш спортнинг энг оммалашган кўриниши сифатида ўзининг маълум босқичларга эга бўлди.

Сузиш ва унинг тарихи.

Сузиш-дарс сифатида жисмоний тарбия олий ўқув юртарининг ўқув дастурига ва жадвалига киритилган. Ўрта мактаб олий ва ўрта махсус билим юртарининг жисмоний тарбия бўйича ўқув программаларида мажбурий факультатив курс сифатида ўрин олган. Мактабларда шароитга қараб жисмоний тарбия дарсларида сузишга ўргатиш бўйича машғулотлар олиб борилмоқда. Ўз мактабида шароит бўлмаса, яқин атрофдаги бассейнлар ижарага олинмоқда ёки ёз ойларида очиқ сув ҳавзаларида ва пионер лагерларида сузиш машғулотлари ўтказилмоқда. Бу ишларнинг ҳаммаси давлат программасига мувофиқ тасдиқланган режалар асосида олиб борилади. Чунки бизнинг жисмоний тарбия системамизда сузиш асосий ўринни эгаллайди. Шу сабаб бошқа жисмоний машғулотлар қатори сузиш ҳам «Меҳнатга ва Ватан мудофаасига пул тайёр!» жумҳурият жисмоний тарбия комплексига киритилган. Иккинчи сабаб сузишдаги тарбиявий ишлар бутун машғулот жараёнига олиб борилиб, болаларнинг коллективизм руҳида, онгли интизомли, ташаббускор, сабр-матонатли, жасур, дадил ва иродали бўлиб ўсишга катта таъсир кўрсатиши биз учун жуда муҳим аҳамиятга моликдир.

Сузиш, одатда, анатомия, биология, физиология, педагогика, психология, биомеханика, биохимия, тиббиёт ва бошқа фанлар билан узвий боғлиқ бўлиб, шу билан биз қуйида курс дастурини баён қилиш давомида танишиб борамиз.

Сузиш дарсининг вазифаси-инсон учун ҳаётий зарур бўлган малакани-сузишни ўргатиш ва юқорига айтиб ўтганимиздек, одам организмини чиниқтириш ва соғлигини мустаҳкамлашни ўз ичига олади.

География, ботаника ва зоология курсларидан маълумки, бундан таҳминан икки-уч миллиард йил илгари ер курраси юзасининг кўп қисми сув билан қопланган, ҳозир эса, ер куррасининг 70,8 фоизини сув ташкил этади.

Геология фанидан маълумки, табиатда сув жуда муҳим аҳамиятга эга бўлган. У тоғ жинмларини парчлаб, эритиб, эриган тоғ жинсларини ва бошқа моддаларни оқизиб келиб, тупроқ қатламини ҳосил қилган. Дастлабки энг содда организмлар ҳам ҳудди ана шу сув бағрида пайдо ва йиллар ўтиши билан аста-секин қуруқликда қолиб, ҳаёт вужудга келган. Ботаника ва зоология илми ҳам бунини тасдиқлайди.

Археологик қазилмалардаги суратлар, қадимги кишилар дафн этилган жойлардан топилган ашёлар шундан далолат берадики, ибтидоий жамоа даврида эркаклар овқат топиш учун сув ҳавзаларига бориб, сув ҳайвонларини ов қилганлар, балиқ тутганлар, қабила-қабила бўлиб, сув остида кемаларга хужум қилаганлар ва бунинг учун албатта сузишни билганлар. Улар табиийки, аста-секин сув ости бойликларидан фойдаланишни, масалан, сув остидан чиғаноқ ва дур каби зийнат буюмлари, кейинчалик эса қимматбаҳо минераллар олиб чиқишни ўрганишган. Кўриниб турибдики, инсон ҳаёти қадимдан сув муҳитини билан чамбарчасбоғлқ бўлган. Айниқса, ер куррасининг жанубий мамлакатларида яшовчи қабилалар учун болаларни сувда сузишга ўргатиш ҳаётий зарурят саналган. Илмий маълумотларга қараганда, Юнонистонда бизнинг эрамиздан 3000-4000 йиллар илагари ҳам, одамлар сузишни билганлар ва улар сувда чўмилишни гигиеник жиҳатдан юқори баҳолашган.

Айтишларича, ўрта аср саркардалари ўз асарларини кийимсиз қандай сўзласалар, қурол аслоҳа билан ҳам шундай сузишга мажбур этганлар. Сузиш улар учун биринчи навбатда жисмоний тайёргарлик кўриш ҳисобланган. Дунёнинг таниқли алломалари: Букрод, Архимед ва ёзувчи мутафаккирлари: Франсуа Рабле, Томас мор, Жан-Жак

Руссо ва бошқалар ўз асарларида сузишнинг соғломлаштирувчи таъсирини тарғиб этишган. Вақтлар ўтиб, замонлар ўзгариб, сузиш аста-секин спорт тусини касб этган. Даврлар йиллар давомида спортча сузишнинг техникаси ўзгариб, сузиш кўрсаткичлари ҳам ошиб борган.

XVIII асрнинг иккинчи ярми ва XIX асрнинг бошларида Греция, Франция, АҚШ, Австралия, Германия, Белгия, Англия, Венгрия, Голландия, Дания, Швеция, Финляндия, Япония, Корея каби мамлакатларида сузишни вргатувчи мактаблар ташкил этилди, суний бассейинлар кўриб ишга туширилди.

Шарқ мамлакатларида, хусусан, Ўрта Осиёда ҳам сувда сузишга интилиш, ўрганиш кучли бўлган. Айниқса, Амударё билан Сирдарё ва Орол соҳилларида яшовчи халқлар бир томондан тирикчилик учун бўлса, иккинчи томондан, ҳарбий машғулот сифатида, учинчи томондан эса, зарурят тақозоси юзасидан сузишни ўрганишган, билишган. Машҳур «Қобуснома» асарининг 6-бобида ҳикоятда сузишни билишнинг аҳамияти нақадар катта эканлиги жонли мисолларда образли қилиб жуда таъсирчан баён қилинган. Шу асарнинг «Фарзанд парвариш қилмоқ зикрида» деган бобида ҳам сувда сузишга оид ибратли фикрлар ифодаланган: «Бу ўргатган хунарларингизни зарур вақтида ўғлимнинг ўрнига бошқа киши қилса ҳам бўлади, аммо зарур вақтда ўғлимнинг ўзи қиладиган, унинг учун бошқалар қила олмайдиган хунаrlари ўргатмабсизлар», дейди амир «ўғлининг устозларига. Улар бир оғиздан:» У қайси хунар? Деб сўрайдилар. Ота: «Сувда сузмоқдирки, бунини бошқа киши ўғлим учун қила олмайди», -дейди. Шундан кейин шаҳзодани сузишга ўргатдилар. Орадан йиллар ўтади. Кунлардан бир кун шаҳзода ўз яқинлари билан денгиз сафарига отланади. Улар денгиздан ўтаётганларида ҳавли гирдобга дуч келишади. Кемачи кемани бошқара олмай қолади ва йигирма етти чоғлиқ киши бирдан сувга фарқ бўлади. Фақат сузишни яхши билган шаҳзода ва унинг қулигина омон қоладилар.

Кўриниб турибдики, сузиш аввало кишинини ҳалокатдан қутқаради. қолаверса, саломатликни мустаҳкамлайди - бунини қадимдан ота-боболаримиз тиббиёт аҳли яхши билганлар: «Минг афсуски, сузишга доир маълумотлар бизгача етиб келмаган, етиб келганлари ҳам ҳали тадқиқ этилгани йўқ.

Мамлакатимизда сузиш спортнинг тараққий этишда Москва билан Ленинграддаги сузиш мактабларнинг роли жуда катта бўлган.»

Сузиш спортни ривожлантиришда бу билан қаноатлантириб қолинмади. Сузиш методикалари, техникаси қодалари борган сари бойиб, турли элементларни қамраб ола бошлади. Натижада болаларга сузишни ўргатишнинг беш босқичи таклиф қилинди. Бу методика кўра, 11-12 ёшли бола 65-машғулотда сузишнинг ҳар қандай усули билан 25-50 м масофани, 9-10 ёшли бола шунча масофани 85-машғулотда босиб ўта оладиган бўлиши керак. Сузишни ўргатишнинг бу усули кўп жиҳатдан ўзини оқлаш.

Ўзбекистон жумҳуряти ўзининг анҳорлари, кўллари, дарё ва сувий сув ҳавзаларига эга бўлган серқуёш диёрдир. Сирдарё Амударё, Зарафшон, Чирчиқ, Ангрён дарёлари, Оқдарё, Қорадарё каби дарёлар соҳилларида яшовчи аҳоли қадимдан бу табиий бойликларни инсонлар манфаати учун бўйсундириш билан курашиб келганлар. Талайгина каналлар | Фарғона канали ва бошқалар, сув омборлари | «Туюмўйин», Чорвоқ ва б. | бир қатор сув ҳавзалари | «Роҳат» кўли, «Тошкент денгизи» | бунёдга келтирилди. Улар аҳоли учун балиқ овлаш, экин суғориш, рўзғорда фойдаланиш ва шу билан бирга ҳаётини зарурат бўлган сузишга ўрганиш ва сузиш спортнинг ривожланиши учун манба сифатида хизмат қилиб келмоқда.

Сузиш спортнинг бошланғич даври Ўзбекистонда 1924-1925 йиллари тўғри келади. Гарчи бу йилларида махсус бассейнар қурилмаган бўлса ҳам, биринчи марта гидростанциялар бунёд этилди. Масалан, Тошкентда Бўзсув тўғон билан тўсилиб, сувий сув омбори ҳосил қилинди. Бу эса ўз навбатида аҳолининг, ёшларнинг сувий дам олиш ва чўмилиш маскани бўлиб қолди. Сал кейинроқ эса иккита сув станция қурилиб, шу тариқа сузиш бассейни ва баландликдан сув сувга сакраш миноралари баён этилди. 1927 йилнинг ёзига келиб жумҳуриятимизда биринчи марта шу сув станцияда Тошкент билан Самарқанд шаҳарлари ўртасида сузиш бўйича мусобақа бўлиб ўтди. Бу ўз навбатида 1928 йилдаги Бутун иттифоқ спартакиадсига қатнашувчи Ўзбекистон терма командаси аъзоларини саралаб олишга ёрдам берди. Ниҳоят, терма командага қуйидагилар: Надежда Пак, Нина Лобава, Петр Кравченко ва бошқалар аъзо бўлдилар. Аммо спартакиадада Ўзбекистон терма командасининг сузувчилари жуда бўш иштирок этиб, Туркманистон командагина юқори-16 ўринни олдилар. Шунга қарамай, бу Бутуниттифоқ спартакиадаси Ўзбекистон жумҳуриятининг Бухоро, Андижон, Тошкент, Фарғона ва бошқа шаҳарларида ҳам сузиш

спортнинг ривожланиши учун туртки бўлди. Масалан, Тошкентдаги Комсомол кўлида. Андижоннинг шаҳар истироҳат боғидаги сунъий сув ҳавзасида, Бухорадаги истироҳат боғи ичидаги энг катта Лабиҳовузда сузувчилар спорти бўйича ҳар хил машғулотлар ўтказадиган бўлдилар.

1930 йили Тошкентда янги турдаги бассейнлар барпо этилди. Қад кўтарган йирик корхоналар қошида замонавий бассейнлар қурила бошлади. Масалан, Тошкент тўқимачилик комбинати қошида узунлиги 50м келадиган суви иситиладиган очиқ бассейн қуриб, туширилди. 1935 йили Андижоннинг сунъий сув ҳавзасида биринчи марта жумҳурият биринчилиги учун мусобақа ўтказилди. Андижон, Қўқон, Тошкент, Фарғона шаҳарларининг энг моҳир сузувчилари ўзаро беллашдилар. Бунда Тошкентликлардан Александр Важнин 100 ва 200 м га ёнбошлаб сузиш бўйича биринчи ўринни эгаллади. Николай Зокиров 200 м масофа эркин сузишда чемпион бўлди. Валентин Михайлов 100 ва 200 м га брасс усулида сузишда ғолиб чиқди. 100 мга эркин сузишда эса андижонлик Николай Довиденко жумҳурият чемпиони деган унвонга сазовор бўлди.

30 йиллардан бошлаб давлат ташкилотларининг талаб ва ташаббуси билан жумҳуриятда сузиш спортини янада такомиллаштириш мақсадида Тошкентдаги темир йўлчилар истироҳат боғида узунлиги 25 м ли очиқ бассейн қурилди ва шу ерда сузиш бўйича болаларининг спорт мактаби (ДСШ) ташкил этилди. 1йили эса Тошкентда майдони 8 гектар келадиган кўл бунёд этилди. Кўлда асосий база ҳисобланган “Динамо” ва “Спартак” сузувчилар станцияси ташкил этилди. Бу базада кейинчалик жумҳурятимизнинг дастлабки тренерлари етишиб чиқди. А.К. Смирнов | ҳозир Ўзбекистонда хизмат кўрсатган тренер | В.Т. Бондаренко | дахизмат кўрсатган тренер |. Н.Т. Женко, В.И.Михайлов ва бошқалар шулар жумласидан эди. Улар кўплаб ёшларга устозлик қилиб моҳир сузувчи спортчиларни етиштириб бердилар.

1939 йилга келиб Ўзбекистонда сузиш бўйича жумҳурият федерацияси тузилди. А.К. Смирнов унга раис этиб тайинланди. 1948 йили Қозоғистон ва Ўрта Осиё жумҳуриятлар сузувчиларнинг командалари ўртасида сузиш бўйича мусобақа бўлиб ўтди. Бунда бизнинг жумҳурятимиз терма командаси биринчи ўринни олди. Жумҳурятимизда: Анатолик Герасимов, Георгий Пижанков, Рашид Хамзин каби спорт усталар етишиб чиқди.

Жумҳуриятимиз ҳукумати сузиш учун спорт базалари қурилишга катта маблағ ажратди. Чунончи, 1949-1955 йиллар мобайнида Андижан, Наманган ва Қўқон шаҳарларида 25 м ли бассейнлар кўриб ишга туширилди ва улар қошида сузиш бўйича болалар ва ўсмирлар мактаби |БЎСМ| очилди. Алла Миҳайлина, Тамара Потапова |Лягина |, Р.Ваҳобов кабилар билан сузувчи спротчилар сафи кенгайди. Булар орасида Юрий Фролов 1954 йили 200 м га баттефляй усулида. |2,32,6| сузиб, чемпиони ва рекордчиси деган унвонга сазовор бўлди.

Ўзбекистон Республикаси сузиш федерацияси келажақда сузиш спорти турларини янада ривожлантириш. Ёшлар орасида сузиш спортини кенг оммалаштириш ва сузиш учун базалар сонини янада кўпайтириш тўғрисида ўз режа ва авзифаларини ишлаб чиқди. Вилоятлар марказида бир неча янги бассейнлар қурилди. Республикада Олий спорт маҳорати мактаби очилди ва унга кучли сузувчилар қабул қилинди. Мазкур мактабдаги машғулотларга жумҳуриятимиздаги кўзга кўринган тренерлар: А.К.Смирнов, В.Т. Бондаренко, Б.И.Лютый, А.Е.Шполянский кабилар раҳбарлик қилдилар.

1960 йили Тошкентда Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти қошида суви иситиладиган 25x12 м ли очиқ бассейн, 1962 йили "Меҳнат резервлари" клубига қарашли кўнгилли спорт жамияти| ДСО|қошида 25x12 м ли ёпиқ бассейн. 1964 йили "Меҳнат" жамиятига қарашли 50x21 м ли ёпиқ басейн, 1969 йили Армия спорт клубига қарашли суви суви иситиладиган 50x21 мли очиқ бассейн, 1963 йили Навоий шаҳрида 50x21 м ли очиқ бассейнларнинг барпо этилиши жумҳуриятимиздаги сузиш спорт тарихида катта воқеа бўлди.

Натижада бизнинг сузувчи-спортчиларимиз ўз маҳоратларини ошира бориб, янги марралар сари интила бордилар. Масалан, жумҳуриятимиз сузувчилари 1956 ва 1959 йиллардаги халқлари I ва II спартакиадаларида қатнашиб тўққизинчи ўринни олган бўлсалар, 1967 йилги IV спартакиадада 5-чи ўринни олдилар. 1969 йилда бўлиб ўтган III спартакиадада эса яна саккизинчи ўринга тушиб қолдилар. Эркин усулда 4x100 м га эстафета сузишда қизларимиз: Светлана Бабанина, Наталья Устинова, Раиса Маданина ва Рита Павлонова олтин медалга сазовор бўлдилар. |1967 ё|.

Собиқ СССР халқлари спартакиадаларида 18 та команда орасида Республикамизнинг қўлга киритган жами ютуқлари жадвал кўринишида қуйидагича ифодаланади:

I. Спартакиада Москва, 1965.	I. Спартакиада Москва, 1959.	III. С-да М., 1963.	IV. С-да М., 1967.	V. С-да М., 1971.	VI. С-да М., 1975.
1	2	3	4	5	6
8-ўрин 17.937 очко	9-ўрин 15.819 очко	8-ўрин 20.813 очко	5-ўрин 38.930 очко	9-ўрин 25 очко	10-ўрин 100 очко

Жадвалдан кўришиб турибдики, 1967 йили IV Спартакиадада Ўзбекистон сузиш спорти турлари бўйича бир қадар муваффақият қозонган, аммо кейинги йиллардаги ўйинларда у яна паст кўрсаткичларга эга бўлиб қолган.

Шу тариқа Ўзбекистонда сузиш спорти юксала борди. 1988 йили 3-5 июнда жумҳурияти пойтахти Тошкентда сузиш спорти бўйича халқаро йирик мусобақа бўлиб ўтди. Бу аслида яқинлашиб келаётган XXV Олимпиадага қай даражада тайёргарлигимизни, кимдан ва нимадан умидвор эканлигимизни ҳам кўрсатиб берди. Барча турлар бўйича жаҳоннинг энг моҳир сузувчилари қаторида 26 совет спортчиси ҳам қатнашди. Бу хилдаги турнир бундан 5 йил аввал ҳам жумҳуриятимизда бўлиб ўтган эди. Бунинг сабаби, Ўзбекистоннинг иқлим шароити Сеулнинг иқлим шароитида ўхшашлигидадир. Болгария, Нольша, Руминия, Чехославакия, Швеция, Югославия, собиқ Совет Иттифоқини моҳир сузувчилари қаторида Ўзбекистон сузувчилари ҳам ўз қобилият ва кучларини синаб кўрдилар. Гарчи бизникилар бу мусобақаларда имкониятини бой берган бўлсалар-да, бу воқеаларнинг ўзи спорт тарихимиздан ўзига муносиб ўрин олди.

Вақт ўтган сайин жумҳуриятимиз шон-шухратини ҳимоя қилувчи спортчиларимиз тобора кўпая борди. Жисмоний тарбия ва спорт турлари янада ривожланди. Сузиш спорти ҳам тараққийлаша борди. Махсус замонавий бассейнлар сони кўпаяди, эскилари таъмирланди. Ёшлар ўртасида сузишга бўлган қизиқиш ортди. Натижада, номлари юқорида тилга олиб ўтилган рекордчилар, чемпионлар: совриндорлар қаторига янгидан-янги номлар қўшилиб борди. Мамлакат рекордчиси, Халқаро классдаги спорт мастери, Дўстлик-84 турнирининг фолиби Лариса Делаконь, ҳизмат кўрсатган спорт мастери,

чалқанча сузиш бўйича жаҳоннинг собиқ рекордчиси, XXIV Олимпиаданинг совриндори Сергей Заболотников, собиқ СССР чемпионлари: Евгения Вавилова, Мария Панина, Елена Овчар, Жанна Болотова, Евгений Бендер, Владимир Хонякин, Андрей Румянцев, Павел Пак, Дилшод Эгамбердиев, жумҳурият турнирларида совриндор бўлган Андижонлик сузувчи Наргиза Мадумарова, Баҳтиёр Мадумаров, Ўзбекистон Давлат Жисмоний тарбия институтининг миллий сузиш бўйича моҳир сузувчилари: Йўлдошхўжа Саидмуҳамедов, Қаҳрамон Ваҳобов ва бошқалар шулар жумласидандир.

Шу тариқа жумҳуриятимизда сузиш санъати такомиллашиб, совриндорлар сафи кенгайди ва кенгаймоқда. Сузиш спортининг бир қатор турлари майдонга келди. Агар жумҳуриятимиздаги (умуман ҳам) сузиш спорти турларини таснифи бўйича чизма тарзида ифодалайдиган бўлсак, қуйидагича манзара ҳосил бўлади.

ОЛИМПИАДА ҲЙИНЛАРИ

Спорт тарихида олимпиада Ҳйинлари Ҳзига хос аҳамият касб этади.

Сузиш спорти олимпиада Ҳйинларига биринчи марта 1986 йили киритилди. Бу эса сузишнинг янада ривожланишига, сузувчилар маҳоратининг мукаммаллашишига ва спорт кўрсаткичлари янада Ҳсишига олиб келди.

Ушбу олимпиада Ҳйинларида сузиш бўйича спортчиларнинг иштироки, уларнинг ютуқлари барча китобхонларни қизиқтирса керак. Шунга кўра, биз ана шу бўлиб Ҳтган мусобақалар мазмуни билан сизларни таништиришни лозим топдик.

I. ОЛИМПИАДА. 1986 й. II апрель, АФИНА (ГРЕЦИЯ).

Афинада Ҳша пайтларда бассейнлар бўлмаганлиги сабабли, бу мусобақа очиқ сув ҳавзаларида Ҳтказилган. Бунда асосан грек сузувчилари, 6 та чет эл мамлакатларидан 10 та спортчи, иштирок этган. Ҳаво совуқ бўлган (13⁰), шунга қарамай сузувчилар зўр иштиёқ билан мусобақалашган. 40 минг томошабин иштирок этган.

Афинадаги бу олимпиада Ҳйинида 12 та медалдан 7 тасини грециялик сузувчилар олишди. Венгриялик сузувчилар 4 таси олтин медалдан 3 тасига сазовор бўлишди.

Натижалар.

100 м га э | ус буйича I. А. Хайош | Венгрия | 1.22.2.
 II. Э. Хорафас | Греция | 1.23.0.
 III. О. Гершмани | Австрия | -
 500 м га э | ус буйича I. П. Нейман | Австрия | 8.12.6.
 II. А. Непаном | Греция |
 1200 м э | ус буйича I. Хайош | Венгрия | 18.22.2.

III.

II. Ж. Андреу | Греция | 21.03.4.
 III. Э. Хорафас | Греция |

100 м га матрослар киймида сузиш натижалари:
 I ўринни И. Малокинис | Греция | 2.20.4.
 II ўринни С. Хазапис | Греция | :
 III ўринни Д. Дривас | Греция | эгаллашди.

Бу усулда сузишда олтин медалларнинг кўпи кенгриялик спортчиларда, қолган медаллар эса грекларга тегди.

II. ОЛИМПИАДА. 1900 й. 20-27 ИЮЛЬ. ПАРИЖ | ФРАНЦИЯ |.

Бу олимпиадада Австралия, Австрия, Бельгия, Буюк Британия, Венгрия, Германия, Голландия, Дания, Италия ва АҚШ сузувчилари иштирок этиб, тезликда шўнғиш, 5x40 м учун сузиш ва сув тўпи буйича мусобақалашдилар. Бу мусобақада англиялик сузувчи Д. Ярвис 3 та олтин медални қўлга киритди. Австралиялик Ф. Лайн ҳам 2 марта Париж олимпиадасининг ғолиблигини қўлга киритган Немис сузувчи Э. Хоппенберг эса чалқанча сузиш усулида ғолиб чиқди.

60 м тезликда шўнғиш буйича ва брасс усулида сузишда француз Морис де вандевиль ғалаба қозонди. Шундай қилиб, олтин медалларни қўлга киритиш ва умумий совринли ўринлар буйича I-ўринни инглиз сузувчилари, 2-ўринни венгриялик, 3-ўринни австралиялик, 4-ўринни эса французлик спортчилар эгаллашди.

III. ОЛИМПИАДА. 1904.10-18 август СЕНТ-ЛУИС | АҚШ |.

Масофанинг узоқлиги ва Сент-Луисга бериладиган йўлланманинг анча мушкуллиги туфайли, унда фақат Австралия, Венгрия ва асосан америкалик сузувчилар иштирок этишган. Сузиш программаларига 50 ярд | 45,72 метр | га, 100 ярд | 91,44 метр | га, 220 ярд | 201,6 метр | га, 440 ярд | 402,32 метр | га, 880 ярд | 804,5 метр | га, 1 миль | 1609 метр | га ва 4x50 ярд га эркин усулда сузиш, 100 ярд га чалқанча усулда, 440 ярд га брасс усулида ва старт сакрашидан сўнг шўнғиш | сирпаниш | киритилди. Шундай қилиб, 9 та номерга

сузувчилар мусобақалашганлар. Бу олимпиадада венгриялик З.Халман ва америкалик Ч.Даниельс чемпион бўлишди.

I ўринни германиялик сузувчилар:

II ўринни америкалик -:

III ўринни венгриялик -:-эгаллашди.

IV ОЛИМПИАДА. 1908й. 15-26 июль ЛОНДОН | БУЮК БРИТАНИЯ |.

Лондонда биринчи марта ФИНА раҳбарлигида жуда яхши ташкил этилган 100 метрли ёзги бассейнда мусобақалар бўлиб ўтди. Бунда 14 та мамлакатдан 50 та сузувчи спортчилар қатнашди. Бу мусобақада сузиш усуллари техникаси мукаммаллаштирилиб, мусобақа қоидаси келиб чиқди. Америкалик Ч.Даниельс 100 метрга эркин усулда сузишда 1.05.6 вақт сарф қилиб, жаҳон рекордини ўрнатди. Шу мусобақадан бошлаб ярд ўлчовини аниқ метрлар-100, 200, 400 метр бирлик билан ўлчашга қарор қилинди.

Программага 100 мга э|ус бўйича, 400 м га э|ус бўйича, 1500 м га э|ус 1500 м га э|ус бўйича, 100 чалқанча усуллар бўйича мусобақалар киритилди.

I ўринни Англия:

II ўринни АҚШ:

III ўринни Венгрия:

IV ўринни Австралия:

V ўринни Германия:

VI ўринни Германия:

VII ўринни Швеция эгаллади.

V.ОЛИМПИАДА. 1912 Й. 9-18 июль. Стокгольм | ШВЕЦИЯ |.

Стокгольм олимпиадаси 100 метрли ёзги бассейнда ўтказилди. Унда 16 мамлакатидан 100 га яқин сузувчилар иштирок этди. Бу олимпиадада биринчи марта Россия, Финляндия ва Норвегия мамлакатлари ўз сузувчиларини юборишди. Энг қизиқарли воқеа шу бўлдики, бу олимпиада биринчи марта аёллар сузиш супачаларига чиқишди. 100 метрча эркин сулда сузишда австралиялик Ф.Дюрек 1.19.8 натижа билан аёллар орасида Олимпия чемпиони унвонига сазовор бўлди.

Бу Олимпиадада кўкракда кроль усулида сузиш техникаси ривожланишига катта ҳисса қўшган гаваялик | Гавая ороллари | Д.Каханамок | АҚШ командасига қатнашиб | жаҳоннинг энг тезкор сузувчиси деб тан олинди ва у олимпиаданинг жаҳон рекордчиси бўлди. Медаллар Германия, Австралия ва Буюк Британия, АҚШ ва Канада билан

бўлишиб олинди. Рус сузувчилари биронта финалга ҳам етиб бора олмадилар.

VII.ОЛИМПИАДА. 1920й. 19-26 август. АНТВЕРПЕН | БЕЛЬГИЯ |.

Бу олимпиадада узоқ чўзилган уруш туфайли ҳайратомуз натижалар, қизгин олишувлар бўлмади. Фақат Д.Каханамок ўз жаҳон рекордини янада яхшилашга эришди, яъни 100 м га кўкракда кроль усулида сузишда 1.00.4 вақт ичида сузиб ўтди. Америкалик сузувчи Н.Росс ўрта ва узоқ масофаларга сузиш бўйича Олимпиада чемпиони бўлди. Умуман америкаликлар сузиш техникасини мукаммал эгаллаганликлари туфайли юқори натижаларга эришдилар.

I ўринни АҚШ

IV ўринни Бельгия

II ўринни Швеция

V ўринни Канада

III ўринни Финдландия

VI ўринни Австралия

VII ўринни Буюк Британия эгаллади.

VII.ОЛИМПИАДА. 1924 й. 10-19 июль. ПАРИЖ | ФРАНЦИЯ |.

Франция Олимпиадасида сузиш спорти махсус қурилган 50 метрли «Турель» бассейнининг 8 та йўлагида, амфитеатрли трибунада, 5 миндан ортиқ томошабинлар олқишида ўтказилди. Шу олимпиада кейинги олимпиадалар учун стандарт бўлади, деб тан олинган узунлиги 50 метрли 8 та йўлакчалари бассейн қонуний қилиб белгилаб олинди. Мельбурн, Токио, Мехико ва Монхенда мусобақалар усти ёпиқ бассейнларда, қолганларида эса очиқ бассейнлардан 200 га яқин сузувчилар Д.Вейсмюллер, швед А.Брог, австралиялик Э.Чарлтон, аёллар командасида эса америкалик Эдерле, М.Уайсла ва Э.Лаки, англиялик Л.Мартон ва Г.Карсонлар иштирок этишиб, юқори кўрсаткичларга эришдилар бутун жаҳонга тарқалди.

IX.ОЛИМПИАДА. 1928й. 5-11 август. АМСТЕРДАМ | ГОЛЛАНДИЯ |.

Голландияда ўтган бу олимпиадада ер куррасидаги 29 та мамлакатнинг 200 дан ортиқ сузувчилари иштирок этишди. АҚШ, Австралик, Буюк Британия, Венгрия, Япония, Миср, Аргентина, Филлипин ва бошқа мамлакатларнинг таниқли сузувчилари ўртасида мусобақа жуда қизгин борди.

Масалан, 100 метрга эркин усулда америкалик Д.Вейслюллер ғолиб чиқди. Иккинчи бўлиб масофага венгриялик сузувчи И.Барани етиб келди. У шу билан Европанинг янги рекордини |59,8| қўлга киритди. Япониялик

К.Такаими биринчи марта олимпиада совриндори |бронза медалнинг совриндори| бўлди.

Бу Олимпиададан сўнг Д.Вейсмюллерни жисмонан чиниққан, кучли, забардастлигидан фойдаланмоқчи бўлганлар, катта пуллар эвазига уни кино саҳнасига таклиф қилишди. У бутун жаҳонга танилган "Тарзанинг саргузаштлари" фильмида Тарзан ролини ўйнаб, яна ҳам машҳур бўлиб кетди.

Бу олимпиадада ўринлар ва медаллар қуйидагича тақсимланади.

I ўринни АҚШ

II ўринни Австралия

III ўринни Буюк Британия

IV ўринни Венгрия

V ўринни Бельгия

VI ўринни Швеция эгаллади.

12 мамлакат сузувчилари: АҚШ, Япония, Австралия, Венгрия, Швеция, Германия, Аргентина, Филлипин, Канада, Буюк Британия, Голландия ва Жанубий Африка итифоқи совриндор ўринларни олдилар.

X.ОЛИМПИАДА. 1932 й. 5-13 август. ЛОС-АНЖЕЛЕС |АҚШ|.

Бу Олимпиадада 18 та мамлакатнинг 100 га яқин сузувчилари иштирок этишди. Аммо Япониянинг зўр бериб тайёргарлик кўрганлиги яққол намоён бўлди. 15-16 ёшли япон сузувчилари ҳамма масофаларда юқори кўрсаткичларга эришди. Америкаликларнинг эркаклар командаси бу сафар доғда қолишди. Лекин аёллар командасида америкалик сузувчилар устун келишди.

XI.ОЛИМПИАДА.1936 й. 3-12 август. БЕРЛИН |ГЕРМАНИЯ|.

Бу Олимпиадада 32 мамлакатдан 300 га яқин сузувчилар келиб жуда қизгин кураш олиб боришди. Бунда чалқанча кроль усулида сузиш бўйича А.Киферни рекорд қўйиб, ҳаммани қойил қолдирди. У бурилишда сальто бурилишнинг техникасини биринчи бўлиб қўллаб ютуққа эришди. Сузиш спортнинг ўсиб бориши шу олимпиадада яққол кўзга ташлана бошлади. 33 та медалдан II тасини Япония, 8 тасини АҚШ 5 тасини Голландия, 4 тасини Германия, 2 тадан Венгрия ва Дания. Биринчи марта Австралия, Буюк Британия ва Швеция биронта ҳам ютуққа эриша олмади.

XIV.ОЛИМПИАДА. 1948й. 31-июлдан-7 августгача. ЛОНДОН |БУЮК БРИТАНИЯ|.

Лондон Олимпиадасига 37 мамлакат: Европа, Ҳиндистон, Покистон, Австралия, Янги Зеландия, Канада, АҚШ,

Аргентина, Мексика, Бразилия, Колумбия ва Лотин Америкаси мамлакатлари. Арабистон ва Суриядан сузиш, сувга сакраш ва сув тўпи ўйинлари бўйича жами 528 та спортчи қатнашди.

12 йиллик олимпиадани кўздан кечирсангиз, бу спорт турининг тобора ривожланиб борганини кўрасиз. Масалан, Д.Вердер 200 м га брасс усулида |батерфлайга ўхшаган| сузиб жаҳон рекордини ўрнатди. Аёллар ўртасида эса Америка, Дания ва Голландия сузувчилари пешқадамликни қўлдан бой беришмади. 400 м га э|ус бўйича 4x100 м эстафета америкалик Э.Кертис юқори натижага эришиб, АҚШ командасини олдинги сафга олиб чиқди. Бунинг учун унга АҚШ атлетлари миллий иттифоқи кубоги тақдим этишди. Э.Кертис бундан ташқари, аёллар ўртасида биринчи бўлиб шу иттифоқнинг собиқ президенти Д.Саливэна медалига эришди. Аммо у ҳам бойлик ортириш мақсадида спортни ташлаб, актиёрлик касбини танлади.

Х.ОЛИМПИАДА. 1952й. 25 июль 2-август. ХЕЛЬСИНКИ |ФИНЛЯНДИЯ|.

Хельсинки Бассейнида ўтказилган мусобақа Совет Иттифоқи сузувчилари биринчи марта қатнашдилар. Бу олимпиадада 49 мамлакатдан 917 сузувчи, сувга сакровчи ва сув тўпи ўйинчилари қатнашдилар. Улар орасида Буюк Британия, Венгрия, Голландия, АҚШ, Франция, Швеция Совет иттифоқи ва биринчи марта қатнашаётган Венесуэлла, Вьетнам, Гватемала, Индонезия, Исроил, Польша, Руминия, Сингапур ва Саар давлатларининг спортчилари бор эди. Эркаклар орасида бу гал ҳам америкалик спортчилар ғолиб келишди. Япония ва Франция сузувчилари ҳам яхши натижаларга эришдилар. Аёллар ўртасида венгриялик сузувчилар пешқадамликни бой бермай Америка, Голландия ва Дания сузувчиларига биронта ҳам олтин медаль олдирмай, доғга қолдиришди. Голландиялик иккинчи ўринни америкаликлар учинчи ўринни эгаллашди. Собиқ СССР командамиз биронта ҳам медалга сазовор бўла олмади. Фақат Мария Гавриш бутун совет спортчилари орасида олимпиаданинг заҳёт очкосини олишга муваффақ бўлди.

Олимпиада мусобақалари ўтиш жараёнида ФИНАнинг навбатдаги конгресси бўлиб ўтди. Бу конгрессда баттерфляй усули брасс усулидан ажралиб, 1953 йил 1 январдан бошлаб 100 м ва 20 м масофаларга жаҳон рекордлари учун курашишга рухсат берилди. Шу йилдан бошлаб эски 500 м, 300 м, 200 ярд га брасс, 150 ярд га чалқанча сузиш, 3x100 ярд га

аралаш эстафеталар бекор қилинди. Конгрес президенти Марио негри | Аргентина | ва бюро аъзолари ўзгартирилди.

ФЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. О.А.Собирова "Сузиш" Тошкент, Ибн Сино, 1993 й.
2. О.А.Собирова "Соғлом бўлай десангиз" Тошкент, "Медицина", 1989 й.
3. Й.Тангиров, А.Н.Левицкий "Сузиш" Тошкент, "Медицина", 1986 й.
4. О.А.Собирова, "Сузиш санъатини ўрган" Тошкент, "Медицина", 1989 й.
5. Н.Ж.Булгакова, "Плавание", ФИС 1979 й, 1984 й, | русча |.
6. Программа по плаванию и методике преподавание | русча |, Москва, 1980, 1988 й.

МАВЗУ: Сузиш спорти турларига умумий характеристика

РЕЖА:

1. Кириш.
2. Сузиш спорти турларнинг ўрни ва аҳамияти.
3. Машғулот пайтидаги хавфсизлик тадбирлари.
4. Сув спорти ишларнинг ҳолати ва вазифалари.
5. Фойдаланилган адабиётлар.

Сузиш спорти турларига умумий характеристика

Сузиш одамнинг сувда ўл қўли ва оёқлари ҳаракати кўмагида силжилишдир. Сузиш спорти ўзининг йўналиши ва мақсадларига кўра спортча, амалий, синхрон |бадий|, кўнгил очиш ўйинлари, сув тўпи, сувга сакраш каби турларга бўлинади. Бу турлар ўз навбатида ўз усул ва услубларга эга.

Жумладан спортча сузишни олиб кўрайлик. Спортча сузиш мусобақаларидаги масофани махсус мосламаларсиз, мусобақа қоидаси билан чекланган ҳаракат техникасидан фойдаланиб сузиб ўтиш демакдир. Ҳар бир усулда қўлланадиган ҳаракатлар техникаси эса мусобақа қоидалари, қўйилган маълум талабалар асосида бажарилди.

Ҳозирги пайтда спортча сузишнинг қуйидаги турлари ва масофалари бўйича мусобақалар ўтказилиб, рекордлар рўйхатга олинади: эркин усул-100, 200, 400, 800, 1500 м: эстафеталар-4x100м, 4x200м: брасс-100, 200 м: кроль усулида чалқанча сузиш-100, 200 м: аралаш сузиш-200 м|50м дельфинҚ50 кроль усулида чалқанчаҚ50 м брасс, Қ50м кроль усулида кўкракда:-400м |ФООм дельфинҚ100м кроль усулида чалқанчаҚ100м кроль усулида чалқанчаҚ100м брассҚ100м кроль усулида кўкракда|: аралаш эстафета-4x100м |100 чалқанчаҚ100м брассҚ100м дельфинҚ100 мкроль|.

Одатда, масофани эркин усул билансузиб ўтишда у энг тезкор бўлган кроль усулида кўкракда сузиш қўлланилади. кроль усулида кўкракда сузиш қўл ва оёқларнинг навбатма-навбат бажариладиган тўхтовсиз ҳаракатлари билан характерланади. Унда гавда сув юзида деярли горизонтал

ҳолатда жойлашади. Қўлларнинг сувни этишга тайёргарлик ҳаракати сув юзида, ҳавода бажарилади. Бу сул фақат 50 м дан 1500 см гача бўлган масофаларда қўлланиб қолмасдан, балки узоқ масофаларга сузишда ҳам қўлланилади. Бу усул, бахтсиз ҳодисалар олдини олишда-чўкаётганлар олдинга тезроқ сузиб боришда жуда қулайдир.

Кроль усулида кўкракда сузиш сув тўпи ўйинларида асосий ҳаракат воситаси |сузиш усули| бўлиб хизмат қилади. спортча сузиш усулларини ўргатиш кўпинча кроль усулида кўкракда сузишни ўргатишдан бошланади. Бу усул ўзлаштирилгач, бошқа усуллардаги сузиш техникасини ўрганиш осонлашади.

Брасс усулида кўкракда сузиш сўзининг бошқа усулларига қараганда ҳаракат тезлиги жиҳатидан анча орқада туради. Бу усулнинг техникаси оёқ ва қўллар ҳаракатларини бир вақтда, бир-бирига мос ҳолда бажариш, ҳаракатларни маълум тартибда уйғунлаштириб бориш билан характерланади. Тайёргарлик ҳаракати пайтида қўллар сувдан чиқмайди.

Брасснинг спортдаги аҳамияти кроль усулида кўкракда сузишдагига нисбатан анча кам, лекин брасс амалий аҳамияти жиҳатидан сузишнинг бошқа усулларига қараганда устунликка эга. Очиқ табиий сув ҳавзаларида брасс усулида сузишда атроф муҳитни мўлжалга олиш, керакли ҳаракат йўналишини сақлаш осон бўлади.

Бу усулдан кийим билан сузишда ва сузувчан нарсаларни бир жойдан иккинчи жойга олиб ўтишда фойдаланиш қулай. Брасс усули техникасини яхши эгаллаганлар катта масофаларни бемалол сузиб ўта оладиган бўладилар.

Брасс усулидан сузишга ўргатишнинг бошланғия босқичида фойдаланиш мумкин.

Дельфин усули мустақил усул сифатида 1953 йилдан бошлаб мусобақалар программасига киритилган дельфин усули сузиш тезлиги жиҳатидан кроль усулида кўкракда сузишдан снг иккинчи ўринда туради.

Дельфин усули билан тайёргарлик ҳаракати вақтида қўллар сув устидан-ҳаводан олдинга олиб ўтилади, оёқлар кроль усулидаги каби, фақат иккала оёқ бир вақтда ҳаракат бажаради.

Дельфин усули кроль усулида кўкракда сузиш техникаси мукаммал ўзлаштирилгандан сўнг ўргатилади.

Кроль устида чалқанча сузиш-бу усул қўл ва оёқларнинг навбатма-навбат, кетма-кет бажарадиган ҳаракатлари билан ҳарактерланади. Тайёргарлик ҳаракати вақтида қўллар сув юзида-ҳавода бўлади. Бу усул тезлиги жиҳатидан дельфиндан сўнг учинчи ўринда туради. Кроль усулида чалқанча сузиш техникаси кўп холларда кўкракда сузиш билан бирга ўргатилади. Одатда бу усулни ёш болалар тез ўзлаштиришади.

Аралаш сузиш-асосий спортча сузиш усуллари ўзида мужассамлаштирилган бўлиб, ҳар томонлама сузиш маҳоратини синовдан ўтказишда ажойиб восита ҳисобланади. Бу усул бошқа усул билан шуғулланувчи сузувчиларга машқ жараёнида жуда қўл келдим. Аралаш усулида турли миқёсдаги ҳамма мусобақаларда қўлланилади. Аралаш сузиш техникасини сузишнинг асосий [кроль усулида кўкракда чалқанча, брасс, дельфин] усуллари техникаси ўзлаштирилгандан кейингина ўргатиш мақсадга мувофиқдир.

Эстафета-командалари мусобақаларининг турли бўлиб, бунда ҳар бир команда 4 тадан сузувчи қатнашади. Команда сузувчилари биринчи босқичда спорт берувчининг "март" командаси ёки ўқ отиб берилган сигналга мувофиқ старт оладилар. Команданинг кейинги қатнашчилари олдинги босқичидаги сузувчилари масофани сузиб ўтиб, қўллари билан ҳовуз деворлари текканларидан кейингина старт оладилар. Сузувчиларнинг вақтдан илгари ўрин алмашишлари мусобақа қоидасини бузтиш деб қаралади, бундай команда натижаси ҳисобга олинмайди.

Эркин сузиш билан ўтказиладиган мусобақаларда сузувчиларнинг ҳар қандай сузиш усулидан фойдаланишлари мумкин. Аралаш эстефетада эса мусобақа қоидасиникўрсатилган сузиш усуллариининг кетма-кетлиги сақланмоғи шарт.

Очиқ сув ҳавзаларида сузиш-дарё, кўл денгизларида сузиш спорта унчалик ахамиятга эга эмас. Бунга катта оммавий спорт тадбирлари, сувда ўтказиладиган байрамлар киради.

Узоққа сузиш. Табиий сув ҳавзаларида ўтказилган биринчилиги учун узоққа сузиш мусобақалари | эркаклар-25

км ва аёллар-15км масофаларга | 1939 йилгача ўтказилган. Бу мусобақалар ғолибларининг аксарияти ғалабани кроль усулида кўкракда сузишда киритишган.

Амалий сузиш. Бунга шўнғиш, чўкаётганларини қутқариш, сув юзида тутиб турувчи воситалар ёрдамида ва уларсиз сув тўсиқларидан сузиб ўтиш, сувда кийим билан сузиш-кийим-ботларни ечиш ҳар хил катталиқдаги турли буюмлари сувдан олиб ўтиш, сувдан чиқариш ва ҳоказолар.

Шўнғим-сув тагида сузишдан иборат бўлиб, жуда катта амалий аҳамиятга эга. Шунинг учун ҳам шўнғиш техникаси спортча сузиш ва сув остида сузиш билан биргалиқда ўргатилади. Шўнғиш қуйидаги турларга бўлинади: тезликни ошириб сузиш, сув тубидан нарсалар олиб чиқиш, максимал узунликка ва чуқурликка, сув тубида маълум муддатгача қолиш кабилар.

Шўнғишнинг максимал узунликка, чуқурликкава сув тубида узоқ қолиш каби турлари бўйича мусобақалар ўтказиш 1934 йилдан ботлаб бекор қилинган.

Шўнғишдан кроль, брасс ва ёнботлаб сузиш усуллари техникаси биров ўзгартирилган ҳолда аралаш қўлланилади.

Шуғуланувчилар спортча сузиш усулларида бири | кроль ёки брасс | нинг техникасини ўрганар эканлар шўнғишни ҳам ўрганишлари мумкин. Ўқув жараёнида 5 м чуқурликка ва 50 м узунликка шўнғишни ўргатиш назарда тutilади.

Чўкаётганларни қутқариш. Чўкаётганларни қутқариш муҳим амалий кўникма бўлиб, ҳар бир киши, айниқса сузувчилар учун ўрганиш жуда зарурдир. Чўкаётган кишига ёрдам кўрсатиш учун сузиб бориш техникасини, чўкаётган одамнинг қучоғидан озод бўлиш, уни сувдан олиб чиқиш, сунъий нафас олдириш усулларини билиш, шунингдек муз остига тушганларга ҳам ёрдам кўрсатишни билиш керак. Амалий аҳамиятга эга бўлган спортча сузиш усуллари техникаси мукамал ўргатилганидан сунг сўкаётганларни қутқариш усуллари техникаси ўргатиш тавсия этилади.

Сув тўсиқларидан сузиб ўтиш сузадиган, сув юзасидан тутиб турувчи воситалар ёрдамида ва уларсиз, шунингдек арқон ва ходалар воситасида амалга оширилади. Кийим-бот билан воситаларсиз сузишга ҳам тўғри келади. Бунда брасс ёки ёнботлаб сузиш усуллари маъкул кўрилади. Баъзан

басс усулини яхши эгаллаган сузувчилар унча катта бўлмаган масофаларни ту усулда сузиб ўтишлари мумкин. Кийим-бот билан сузиш спортча қараганда паст тезликда ўтади ва тез чачатади.

Шуғулланувчилар сузиш усуллари тўлиқ, мукамал ўзлаш тириб олганларидан сўнг, уларга ёз кунлари, табиий сув хавзаларида тўсиқлардан сузиб ўтиш усули ўргатилади.

Сув остида сузиш. Кейинги йилларда мамлакатимизда ва чет элларда сув спортнинг бу тури кенг тарқалаб, ривожланмоқда. Чунки сузишнинг бу тури катта ташкилий, илмий, хўжалик ва мудофаа аҳамиятига эга. Сув остида сузувчи спортчилар илмий-текшириш экспедицияларида қатнашиб, сув ости ҳайвонот ва ўсимликлар дунёсини ўрганадилар, сув хавзалари тубини тадқиқ қилдилар, ҳар мил сув ости итларини олиб боришда фаол иштирок этдилар.

Сув остида сузишда I-комплект-панжалар |ластлар, балластлар, моноласт|, маска ёки кўзойнак, нафас найчаси ёки 2 комплект сиқилган ҳаво жойланган сув ости аппарати-акваланг ишлатилади.

Ҳозирги пайтда сув остида сузиш мустақил спорт тури ҳисобланади. Бу спорт тури бўйича турли халқаро мусобақалар ўтказилмоқда, спорт разрядлари ва спорт мастери унвонлари берилмоқда. Шунингдек, Европа ва Жаҳон чемпионатлари ўтказилиб, сув ости спорти турлари бўйича рекордлар рўйхатга олинмоқда.

Синхрон |бадий| сузиш, хилма-хил статик ва динамик ҳаракатлардан тузилган, индивидуал ёки коллектив тарзда спортчи қизлар томонидан бажариладиган машқлардан иборат.

Мусобақа программасига индивидуал, жуфт ва группали чиқишлар киради. Мусобақа қатнашчиларининг ҳаммаси даставвал бешта машқдан иборат мажбурий программани бажаришади. Бу шаклларни мусобақа низомига мувофиқ судьялар коллегияси танлайди.

Чиқишлар 10 балли шкала бўйича баҳоланади. Ҳар бир машқ 1,5 дан 2,1 баллгача мураккаблик коэффициентига эга. Исталган программа бўйича чиқишлар музика жўрлигида бажарилади. Бунга 3 минутдан 5 минутгача вақт

ажратилиб, шу ҳисобдан қирғоқда 20 секунда давомида ҳаракат бажариш мумкин.

Исталган программада чиқишларни баҳолашда бажариладиган машқ техникасидан ташқари ҳаракатларнинг музика билан уйғунлиги ва таъсирчанлиги ҳам ҳисобга олинад.

Сувдан ўйинлар шуғулланувчилар фаолиятини фаоллаштиради, уларни коллективизм руҳида тарбиялайди, сузиш бўйича ўтказиладиган машғулотларнинг қизиқарли ва завқли ўтишини таъминлайди.

Болалар билан ўтказиладиган дарсларда турли кўнгил очиш ўйинларидан кенг фойдаланилади:

1. Сувга одатланишга ўргатувчи.
2. Сузиш элементлари техникасини эгаллаш ва такомиллаштиришга кўмаклашувчи.
3. Умумий жисмоний ривожланишга таъсир этувчи.
4. Амалий, сув ости ва синхрон сузиш техникаси билан таништирувчи.
5. Сув тўпи элементлари техникасини ўргатишга хизмат қилувчи.
6. Сувга сакраш элементлари техникасини ўргатишда ва ҳоказоларда қўлланиладиган ўйинлар шулар жумласидандир.

Сувда кўнгил очиш шуғулланувчилар дам олишини фаоллаштириш, диққатини асосий машғулотлардан бироз четга тортишдан иборат бўлиб, меҳнаткашлар дам оладиган сув ҳавзаларида уюштирилади.

Сувда кўнгил очиш ўйинлари икки турга: махсус қурилмалар воситасида бажариладиган ва қурилмаларсиз ўтказиладиган ўйинларга бўлинади.

Сув тўпи-ягона, қизиқарли ва завқли спорт ўйнидир. У спортчилардан юксак сузиш маҳоратига ва сувда тўп билан муамола қила олиш қобилиятига эга бўлишни талаб қилади.

Ўйин тўрт тарафи ёғоч пўкаклар билан ўралган сув майдони | 20x30м | ўтказилади. Майдоннинг юза чизиқлари ўртасида баландлиги 90см ва кенглиги 3 м ли дарвозалар ўрнатилади. Ўйинда иштирок этиш учун ҳар бир командадан II кишидан

заявка берилиб, ўйинда бевосита 7 киши қатнашади ва улар танаффус пайтида алмаштириб турилади.

Ўйин «софвақт» билан 25 минут давом этади, 7 минутдан тўрт даврга бўлинади. Даврда орасида 2 минутлик танаффуслар бўлади. Бу фурсат дарвоза ва ўйинчиларни алмаштиришга имкон беради.

Ўйиннинг мақсади-рақиб дарвозасига усталик билан мумкин қадар кўп киритишдан иборат.

Сузиш спорти турларнинг ўрни ва аҳамияти. Сузиш-сув тўпи, сувга сакраш, амалий сузиш ва бошқа спортчи ҳамда спортчи ҳамда спортча бўлмаган сузиш турлари шуғулланувчилар саломатлигини мустаҳкамлайди, уларда зарур заётий [амалий] кўникмаларни ҳосил қилади. У ёшларни Ватан мудофасига тайёрлашда, ахлоқий ва жисмоний сифатларни, иродани тарбиялашда катта ёрдам беради.

Сузиш спорти улкан тарбиявий, гигиеник-соғломлаштириш, спорт ва амалий аҳамиятга эгадир.

Сузиш спортининг тарбиявий аҳамияти бутун машғулот жараёнини қандай ташкил этилишига кўп жиҳатдан боғлиқ. Аниқ уюштирилган машғулот ва спорт мусобақалари ва уюшқоқликни, ижодий активлик ва ташаббускорликни, сабот-матонат ва меҳнатсеварликни, жасурлик, дадиллик ва ўз кучига ишонч каби ҳислатларни камол топтиради.

Сузиш, сув полоси ва сувга сакраш машғулотларида бажариладиган турли машқлар билан шуғулланувчиларнинг ҳаракат қобилиятини мукаммаллаштиради, куч, тезлик, чидам, чаққонлик каби сифатларни ривожлантиради. Бундан ташқари шуғулланувчилар спорт турлари техникаси ва тренировка методикаси бўйича назарий билимларни эгаллайдилар. Шунингдек дарсларда санитария-гигиена малакалари ортади, тозалликни сақлаш ва тоза кўникмалари ҳосил бўлади.

Сувдаги жисмоний машқларнинг одам организмига таъсирини ва уларни тўғри қўллашни билмоқ учун, сузишнинг ўзига хос хусусиятлари билан танишмоқ зарур.

Биринчидан, одам ўзи мослашмаган муҳитда-сувда бўлади ва бирон-бир ҳаракат бажаради. Бунда сув хоссалари [иссиқлик сиғими, иссиқлик ўтказувчанлиги, ёпишқоқлиги,

зичлиги ва бошқалар|нинг одам организмига таъсирини жиҳатлари намоён бўлади. Шу жумладан, оддий сувга ботиш «терморегулятор» жараёнларининг ўзгаришига олиб келади. Бу эса организмни чиништиришга ёрдам беради. Сувда иссиқлик ажратишнинг ошиши натижасида организмда модда алмашинуви фаоллашади, энергия |сув ҳароратига ва сузиш тезлигига боғлиқ ҳолда| сарфи бир неча марта кўпаяди. Сувдаги машғулотлар оптимал гавда оғирлигига эришиш, унда актив |мускул| ва пассив |ёғ| тўқималар оптимал нисбатан бўлишига кўмаклашади.

Сузишнинг иккинчи характерли хусусияти гавданинг сувда каттиқ таянчга эга бўлмаслигидир. Гавданинг сувда каттиқ таянчга эга бўлмаслигидир. Гавданинг бундай ҳолатда бўлиши унинг ҳаракат эҳтиёжини оширади ва ҳаракатларни янада ривожлантиришга ижобий таъсир қилади. масалан, юқори малакали сузувчиларда оёқ-қўл бўғимларида кучли ҳаракатчанлик даражаси пайдо бўлади. Сузиш билан мунтазам шуғулланиш асосий жисмоний сифатлар |куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамлилиқ|ни гармоник ривожлантиради.

Учинчидан, гавда сув муҳитида нисбий вазнсизликда бўлади. Одам гавдасининг оғирлиги сувнинг итарувчи кучи таъсирида нейтраллатади.

Гавданинг сувда мувозанатда бўлиши таянч-ҳаракат аппаратини статик нагрукадан |ишдан| озод қилади ва одам жисмоний ривожланиш жараёнининг тўғри кечишига ёрдам беради.

Яхши машқ олган сузувчиларда юрак-томир қисқаришлари тинч ҳолатда минутига ўртача нормадаги 72-78 ўрнига 48-54 га камаяди |яъни ҳар бир юрак қоринчасининг бир қисқаришда чиқарган қони ошади|. Катта жисмоний нагрукалар сузувчилар юрак фаолиятининг хилда ўзгаришига олиб келади. Интенсив жисмоний ишда юракнинг минутлик иш ҳажми |юрак қоринчалари| минутда сиқиб чиқарган қон миқдори| нормадаги 4 л ўрнига 30-40 л, юрак қисқаришлари эса 3 нинг горизонтал ҳолати ва мускул группаларининг динамик ишлаши, шунингдек сув босимининг тана сиртқиға таъсири сабабли кўкрак қафасига 12-15 кг куч билан таъсир этади, сузувчи ҳаракатга келганида эса бу куч 20 кг га етади. Бу эса ўз навбатида

нафас мускуллари, кўкрак қафаси ҳаракатчанлигини, унинг ҳажмини ва ўпканинг ҳаётий сифимини |ЎҲС| оширади.

Сузиш билан шуғулланиш кўпгина мускул группаларининг бир текис ривожланишига ёрдам беради. Бир қанча касалликларнинг олдини олиш ва даволашда |юрак-томир ва нафас системалари касалликларининг бошланғич даврида, модда алмашинувчининг бузилиши, бўғимларда ҳаракатчанлик сусайганда ва ҳоказоларда| сузиш машқлари даволаш воситаси сифатида кенг қўлланилади.

Сузиш спорти турларининг жисмоний тарбияни ривожлантиришдаги аҳамиятини бошланғич жисмоний тарбия коллективидаги мусобақалардан тортиб, Европа биринчиликлариғача бўлган турли спорт тадбирлари программасига киритилганлигидан билса ҳам бўлади.

Сузиш сув тўпи, сув тагида сузиш, синхрон сузиш, сувга сакраш, замонавий бешкураш, эшкак эшиш спорти, елканли спорт, парашутдан сакраш ва бошқа спорт турлари бўйича спортчилар тайёрлашда асосий воситалардан бири ҳисобланади. Сузиш малакасини эгаллаш эса ҳар бир фуқаро, айниқса хизмати сув билан боғлиқ одамларга жуда зарур. Сузиш қуруқликдаги қўшинлар, ҳарбий ҳаво ва денгиз флоти жангчиларининг жисмоний тайёргарлигида муҳим восита бўлиб хизмат қилади.

Тарбия системасида спортча сузиш асосий бирини эгаллайди. Бошқа жисмоний машқлар қатори.

Сузувчилар-сув ости сузувчилари, сув тўпи ўйинчилари ва сувга сакровчиларни малака ва маҳоратларига қараб халқаро тоифадаги Азия спорт мастери, спорт мастерлигига номзод, I, II, III разрядли спортчиларга бўлиш мумкин.

Спортчилар маҳорати қуйидагича аниқланади: маълум масофани сузиб ўтишда кўрсатган натижасига: сув ости спортида муайян нормативларини бажариш ва мусобақада қўлга киритган очколарининг умумий миқдорига: сув тўпи бўйича команда составининг йил давомидаги расмий учрашувчиларда ғолиблик ёки дуранг натижалари очколарининг сонига: сувга сакрашда мусобақа программасини бажариш бўйича чиқарилган баллар йиғиндисига кўра.

Олий ва ўрта махсус ўқув юртларида сузиш ва сувга сакраш ҳисобланади. Бошқа олий ўқув юртларида сузиш ва сувга сакраш спортни мукаммаллаштириш мақсадида факультатив курс сифатида киритган. Мамлакатимизнинг бир қатор мактабларида [шароитига қараб] жисмоний тарбия дарсларида сузиш ўқитилади, сузиш машғулоти ёзги пионер лагерларида ўтказилди. Бу ишларнинг ҳаммаси давлат программасига мувофиқ, тасдиқланган план асосида олиб борилади.

Ҳар томонлама ривожланган ва юқори малакали спортчиларни тайёрлаш мақсадида сузиш, сув тўпи ва сувга сакраш бўйича болалар ва ёшлар спорт мактаблари очилган. Техникумларда, жисмоний тарбия институтлари ва тренерлар мактабларида шу спорт тури бўйича тренер-ўқитувчи кадрлар тайёрланади. Тренерлар ва ўқитувчилар ўқув юртини тугатганларидан сўнг ўз малакаларини мустақил ва маҳлий республика ҳамда спорт федерацияси томонидан уюштирилган методик семинарларда, малака ошириш факультетларида ошириб борадилар. Сузиш, сув тўпи ва сувга сакрашдан илмий-педагогик кадрлар илмий-текшириш институтлари аспирантураларига ва жисмоний тарбия институларида тайёрланади. Айрим ўқитуви ва тренер илмий-текшириш ва методик ишларни мустақил бажаришади. Мунтазам чиқарилаётган махсус адабиётлар [дарсликлар, методик қўлланмалар, программалар, мусобақа қоидалари ва ҳоказолар] сузиш сув тўпи ва сувга сакрашни ўргатишда, назарий савияни ошириш ва дарс бериш методикасини яхшилашда кўмак беради.

Машғулот пайтида хавсизлик тадбирлари

Аҳолини сузишга оммавий ўргатишнинг долзарб масалалари ҳал этилар экан, сувда бўладиган бахтсиз ҳодисаларини олидини олишга жиддий эътибор бериш керак. Сузишни қай даражада билишдан қатъий назар табиий сув ҳавзаларида машғулот бошлашдан олдин қуйидаги эҳтиёт чораларини кўриш лозим.

1. Сузиш дарси бошланишидан олдин медицина кўригидан ўтиш ва врач рухсатини олиш.

2. Овқатдан сўнг дарҳол чўмилмаслик.
3. Сувга ниҳоятда қизиган ёки совиган ҳолда тушмаслик.
4. Қирғоқдан, айниқса кеч кириши олдиндан узоққа сузиб кетмаслик ва ҳаракатдаги ланга ташланган кема, катер, баржа ва ҳоказолар ёнига сузиб бормаслик.
5. Қирғоқдан чуқурлиги номаълум ёки саёз муварга сакрамалик.
6. Чўмилгандан сўнг қулоқларни ҳўл қолдирмаслик.
7. Агар қулоқлар сув кирганда оғриси, чўмилишдаш олдин қулоқларга вазелин ёки бирон бир мой шимдирилган пахта тиқиб қўйиш.
8. Ҳавзалар ёки дарёларнинг сув ўтлари ўсадиган, гирдоб, совуқ ва тез оқар жойларида эҳтиёт бўлиш лозим.

Сузиш ҳамма ёшдаги кишилар организмга яхши таъсир кўрсатади, лекин соғлиқнинг ҳолатини ҳисобга олиш, енгилгина деб ҳисоблаганингиз, касаллик учун ҳам врач назоратидан ўтиш ва унинг кўрсатмасига биноан сузиш билан туғулланиш керак.

Тўйиб овқатлангандан кейин 2 соат давомида сузиш мумкин эмас, чунки у юрак-томир, нафас ва организмнинг ботка ситемаларига қўшимча нагрузка беради. Кўплаб кишилар қуёшда тобланишни сувда чўмилиш билан бирга ўтказишни ёқтирмайди. Лекин қуёш нурида тобланишни ҳаддан ташқари кўпайтириш ва тез-тез давомида чўмилишлар нерв, юрак-томир ва организмнинг бошқа ситемалари функциясини издан чиқаришини унутмаслик лозим. Қуёшда кўп марта қизиб, сувда совугандан кейин организмнинг нормал функцияси бузилишидан далолат берувчи ланжли, ўта аччиғланиш ва бошқа белгилари кўрина ботлайди. Яхшиси олдин чўмилиб, кейин ҳаво ва қуёшда тобланган, сўнгра сояга 3-5 минут ўтган, тундан кейинги яна сувга тушган маъқул. Айниқса ҳаво булут ва салқин бўлганда организмни қизитмасдан туриб сувга тушиш тавсия қилинмайди. Сузиш олдидан қирғоқда, яхшиси тренировка костюмида бир қатор гимнастика машқларини оғуриш, сакратни орит билан алмаштириб бажариш лозим.

Таниш бўлмаган сув ҳавзалари қирғоғидан, қайиқдан, солдан ва бошқа сузувчи предметлардан сувга сакратлар ҳар хил кўнгилсиз ҳодисаларга сабаб бўлиши, жароҳатлар

келтириб чиқариш мумкин. Айниқса сув тубида тош, тўнка, темур бўлаклари ва бошқа тунга ўхшаш нарсалар мавжуд бўлган жойларда сувга бош билан шўнғиш | калла ташлаш | энг оғир, бахтсиз ҳодисаларга олиб келади. Сувга шўнғишдан олдин шу жой тубининг тозалигини ва суқурлиги 3 м эмаслигини текшириб кўриш керак.

Баъзи одамлар қирғоқдан узоққа сузишни ва ўтаётган параходларга яқинлашишни катта ютук деб ҳисобланади. Бундай қилиш кўп ҳолларда бахтсиз ҳодисаларда сабаб бўлади. Одатда қирғоқдан «янги куч» билан сузиш сон, токи сузувчи ўзининг толиққанини сезмагунча анча узоқлашиб кетиб қолади. Кейин, қирғоқ узоқлигига ишонч ҳосил қилгач, одам асабларининг таъсири остида кучини йўқота бошлайди ва унча катта билмаган толиқиш чарчашгача бориб етади.

Қирғоққа соғсаломат етиб келиш учун катта ирода кучи талаб қилинади. Бундан ташқари қирғоқдан узоққа сузиб кетган кемага яқинлашган одам кема тагида қолиб кетиш ҳавфига ҳам дуч келиши мумкин. Яхшиси узоқ масофаларни қирғоқ бўйлаб бориб ўтган маъқул. Сув ҳарорати 18 даража ва ундан кам бўлганда, дастлабки тайёргарликсиз, узоқ вақт давомида сузиш танани совутиб боради. Совуган тананда организмнинг ва мускулларнинг иш қобилияти пасаяди, шунинг учун сузиш қийинлашади. Агар сузувчи совугандан кейин ўз ва тида исинмаса, ҳар хил жисмоний машқлар бажармаса, шамоллаб қолиши ҳеч гап эмас. Ҳар сафар сувда бўлиш вақтини оз-оздан кўпайтириб бориб, бадани ўргатгандан сўнг совуқ сувда узоқ вақт сузиш мумкин.

Сувдан чиққандан сўнг артинмасдан қуёшда қуритишни афзал кўрадилар, бу эса тананинг қўшимча совушига олиб келади. Аммо бу қулоқни ҳўл қолдиришга қараганда анча хавфсизроқ. Иссиқ кунларда унчалик қаттиқ бўлмаган шамол ҳам қулоқларнинг ялиғланишига олиб келади. Қулоқларни ҳар доим қунт билан артиш, озгина оғриқ пайдо бўлиши биланоқ сузиш машғулотларини тўхтатиш ва врачга мурожаат қилиш лозим.

Қўл ва ҳовузларда кўп миқдорда қамишлар, сув ўтлари, турли сув ўсимликлари учрайди, улар танани тилиши, кесишидан ташқари, қўл ва оёқ ҳаракатларини чеклаб қўяди. Агар тоза сувга тез сузиб чиқишнинг иложи бўлмаса, унда

чалқанча ётиб, тананинг горизонтал ҳолатини сақлаган ҳолда қирғоқда сузиб чиқиш керак.

Гирдобли, совуқ ва тез оқар сувлар ҳам чўмилиш учун хавфли ҳисобланади. Гирдобларни сув айланишига қараб билиш мумкин, бундай жойдан ўз вақтида ёнлаб ёки танани горизонтал ҳолатини сақлаб, оёқларни осилтирмасдан сузиб ўтиш керак. Сув тортган пайтда тез ҳаракатлар билан четга ташланиш лозим. Агар буни бажаришнинг уйдасидан чиқилмаса, мақсадсиз ортиқча ҳаракатлар қилиш керак эмас. Чуқур нафас олиб, сувга ботиш |чуқурлашганда гирдобнинг диаметри кичраяди|, шундан кечингина оёқ ва қўлларнинг тез этиш ҳаракатлари билан сузиб чиқиб, хатардан узоқлашиш мумкин. Бундай ҳолларда чидамлик ва чаққонлик иш беради.

Совуқ оқимлар кўпинча ер ости булоқлари бўлган кўлларда учрайди ва бунда сузувчи ўзини бошқаришда мувозанатни йўқотса, ҳаёт учун унчалик хавф туғилмайди. айниқса, тез оқар дарёлар ва тўғонлар |дарё тагида баланд-пастликлар бор жойларда| шаршараларда чўмилиш жуда хавфли. Бундай шароитда ҳатто уста сузувчилар ҳам бир лаҳзада хавфли жойга олиб бориб қўядиган сув кучини енга олмайдилар. Чўмилиш учун дарёнинг кенг ва тинч оқадиган, хавфсиз жойларини танлаш лозим. Чарчаган пайтда дарёни қисқа йўл билан кўндаланг кесиб ўтиш тавсия қилинмайди чунки оқим бари четга суриб кўп куч ва қувват сарфлашга мажбур қилади. Сув оқимида фойдаланиб, секин-аста қирғоққа яқинлашган маъқул. Кечки пайтда чўмилиш ниҳоятда фойдали. Аммо қоронғида мўлжалга олиш анча қийин бўлганлиги сабабли, эҳтиёт чораларига ва қирғоққа яқин жойлардагина чўмилиш тавсия қилинади. Юқорида айтилганидек, ана шу бир қатор эҳтиёт чораларига риоя қилингандагина сувда хавфсизликни таъминлаш мумкин.

Сув спорти ишларининг ҳолати ва вазифалари

Сув спорти турлари бўйича иншоатларнинг кўпайиши билан бирга спорт тури билан шуғулланувчилар сони ҳам йилдан йилга ортиб бормоқда. Сув станциялари ва ёзги пионер лагерларида сузишга ўргатиш оммавий тус олмоқда. Айниқса болалар ва ўсмирларни сузишга ўргатишда катта

ишлар қилиняпти. Мактабгача ва мактаб ёшидаги минлаб болалар сузиш ҳавзаларида мунтазам шуғуланмоқдалар, соғликларини мустаҳкамламоқдалар, сузиш техникасини эгалламоқдалар.

Бутуниттифоқ сиртқи мусобақалари, шунингдек, ҳар хил эстафетали сузиш тадбирлари кенг оммалашяпти. Сув спорти байрамлари анъанага айланиб бормоқда. Бу оммавий эстафетали сузиш беллашувларида ҳар йили ўн минлаб йигит ва қизлар иштирок этмоқдалар. Республикамизнинг кўпгина шаҳарларида ташкил қилинадиган оммавий сузиш мусобақалари ҳам ташвиқот тарғибот маъносидан катта аҳамиятга эгадир.

Сузиш, сув полоси ва сувга сакраш ишларини ривожлантиришда махсус иншоотларнинг аҳамияти катта. Сўнги ўилларда сув ҳавзалари ва станциялари қурилиши авж олдириляпти. Тошкент, Чирчиқ, Андижон, Гулистон ва бошқа шаҳарларда 25 ва 50 метрлик замонавий бассейнлар ишга туширилди. Табиий ҳавзаларда кўплаб сунъий бассейнлар ва сув станциялари ишлаб турибди. Улардан фойдаланиб сузишни ўрганиб олиш мумкин. Бу ишни янада жонлантириш ва сузишни оммалаштириш шу куннинг долзарб вазифаларидан бири бўлиб қолди. Спорт жамиятлари марказий совети президиумининг сузишга оммавий ўргатиш тўғрисидаги қарори спорт ташкилотлари олдида аҳолини сузишга ёппасига ўргатиш бўйича катта вазифалар қўйган. Бу ишларга раҳбарлик қилиш, уни планташтириш ва бу ишга турли ташкилотлар фаолиятини ўйналтириш, оммавий чўмилиш жойларига, сув станциялари ва ёзги қўйма бассейнларга аҳолини ва айниқса, болаларни жалб қилиш бўйича республика, ўлка, область ва шаҳарларда доимий ишловчи комиссиялар фаолияти кўрсатмоқда. Йил сайин ўтказиб туриладиган Ўзбекистон халқлари спартакиадаси ҳам бу соҳани ривожлантиришга ҳисса бўлиб қўшилмоқда. Катта спорт байрамларига тайёргарлик жараёнида шу спорт тури билан шуғуланувчилар сони сезиларли даражада ошмоқда. Спартакиадаларни тайёрлаш ва уларни ўтказиш спортчилар маҳоратини ва оммавийликни оширига хизмат қиляпти. Қобилиятли ёшлар аниқланаяпти ва мунтазам машғулотларга жалб қилиняпти, натижада ўқув ишлари сифати яхшиланмоқда. Бу фақат шуғуланувчилар кўпчилик

қисмининггина эмас, балки мамлакатимиз кучли сузувчилари сифат состави ва савиясини йилдан йилга ошириш имконини беряпти. Бунини сузиш спорти бўйича Ўзбекистон етакчи республикалар |Украина, Белоруссия, Грузин ва Эстония| қаторидан ўрин олганлигидан ҳам кўрса бўлади.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. О.Тангриов, Н.Н.Ливицкий «Сузиш», Тошкент, 1986 йил.
2. О.Собирова «Сузиш» Тошкент, 1993 йил.
3. И.А.Бутович «Сузиш» Уздавнашр, 1962 йил.
4. Н.Ш.Булгакова «Сузиш» ФИС, 1984 йил.
5. В.Н.Никитский «Сузиш» ФИС, 1972 йил.
6. С.М.Гордон «Ортча сузиш усуллари», ФИС, 1966 йил.
7. А.П.Макаренко, «Сузиш» ФИС, 1988 йил.

МАВЗУ: Сузиш техникасининг назарий асослари

РЕЖА:

1. Кириш.
2. Сувнинг физик хоссалари.
3. Статик сузиш.
4. Динамик сузиш.
5. Одамнинг анатомик хусусиятлари билан физиологик имкониятларининг сузиш техникасига таъсири.

Сузиш техникаси. Сузиш техникаси деганда, ҳаракатларни мутаносиб равишда намоён қилиш тушунилади. Бу эса маълум ҳаракат қоидаларига риоя қилган ҳолда бўлади. Акс ҳолда оддий сувда чўмилувчилар сузишидан фарқи қолмай қолади. Бунинг учун, аввало, сузишнинг шакли, ҳаракат усуллари ва шу ҳаракатларнинг ўзаро қовушини, мос келиши талаба этилади. Шунда спортчи ўзининг ташқи ва ички кучларини юқори даражада сафарбар қила олади. Сузувчининг мунтазам равишда «бир қолипга тушиб сузиш» табиатини эгаллаши бора-бора унинг индивидуал сузиш техникасига айлана боради. Энди у ўзининг бутун ҳаракат ва функционал имкониятларини ўх техникаси асосида рўёбга чиқарадиган бўлади. Бу, одатда, индивидуал техника дейилади. Индивидуал техника қоида ўлароқ, доимий равишда ривожлантириб, такомиллаштириб боришни талаб этади. Индивидуал техника қанчалик такомиллашса, у шунчалик енгил кўчадиган бўлиб боради ва янгидан-янги турлар устида машқ қилиш имконияти туғилади.

Сузиш техникасини қанчалик суст ёки тез такомиллаштириб боришда юқорида айтиб ўтганимиздек, спортчининг ёши, бўйи, гавда қисмлари ривожланганлигининг ўзаро нисбати, вазни оёқ ва шу сузувчига хос унинг шахсий қобилияти муҳим аҳамиятга эга. Спортчининг жисмоний чиниққан, кучи ва қайишқоқлигининг роли ўз-ўзидан аёнки, жуда зарур.

Буларни билганимиз ҳолда энди сувнинг ўз табиати, сувда муаллак туриш ва ҳаракатланиш қонуниятлари ҳақида тўхтаб ўтсак. Сиз бу курсгача гидростатика ва гидродинамика тушунчаларини англаб етгансиз. Шундай бўлса ҳам, улар

хусусида қисқача эслатиб ўтишни лозим кўрдик. Демак, гидростатика сузувчи танасининг сувдаги мувозанатини ифодаласа гидродинамика сузувчи танасини сувдаги ҳаракатини ифодалайди. Шундан келиб чиқиб, сузувчининг муайян ҳаракатлари мажмуаси натижасида унинг сувда олдинга силжиб боришига динамик сузиш дейилади. Гидродинамикадан динамик сузиш келиб чиққанидек, гидростатикадан статик сузиш келиб чиқади. Буни қуйидагича изоҳлаш мумкин. Масалан, одам гавдаси ҳеч бир ҳаракатланмай ҳам маълум вақт мобайнида сувда қалқиб тура олади, сувда чўмилганларнинг жами буни яхши билади. Ҳудди мана шу маълум вақт давомида одам гавдасининг сув бетида ёхуд унинг бирор қатламида муаллақ туриш ҳолати юқори тилга олган статик сузиш бўлади. Қуйироқда бцлар ҳақида алоҳида тўхталиб ўтамыз. Ҳозир эса, сувнинг табиати, яъни физик хоссалари хусусида суҳбатлашамиз.

Сувнинг физик хоссалари

Маълумки, сузиш спортида сувнинг физик хоссалари деганда одатда, унинг қовушқоқлиги, зичлиги, сувнинг сиқиклиги ва солиштирма оғирлиги тушунилади.

Сувнинг қовушқоқлиги деганда, сувнинг ҳаракатланишга кўрсатадиган қаршилиги тушунилади. Бошқача қилиб айтадиган бўлсак, бизга маълумки, сув заррачалари ва қатламлари бир-бирига суркалиб боради. Бинобарин, қатламлар ўзаро суркалганда, улар ўртасида ички ишқаланиш юзага келади ва шу ишқаланиш эса ўз навбатида ҳаракатланишга қаршилик қилади. Мана шунда пайдо бўлгач куч сувнинг қовушқоқлигидир. Сувнинг қовушқоқлиги одамда шу сувнинг кимёвий хоссасига ҳам, ҳароратига ҳам бир қадар боғлиқдир. Сув ҳарорати қанча паст бўлса, унинг қовушқоқлиги шунча юқори бўлади. Масалан, сув ҳарорати 30° бўлганда унинг қовушқоқлиги 20 берилган заҳоти, тайёргарлик ҳаракатини ва депсиниҳни бажариш қулай бўлади.

Тайёргарлик ҳаракати ва депсиниш. Старт берувчининг командаси |отилган ўқ, сирена товуши|дан сўнг сузувчи ўша заҳоти тезлик билан депсиниши керак. Бунинг учун олдин гавдани олдинга ташлаб, мувозанатдан чиқилади, оёқ

учига |панжаларда| кўтарилади, қўллар орқага-ёнга силтанади ёки олдиндан орқага айлантирилади. Шу пайтда оғиз орқали кучли нафас олинади. Шундан кейин гавдани олдинга ташлаш билан бир пайтда оёқлар тизза бўғимидан букилади, қўллар деярли тўғри ҳолатда юқорига-олдинга силтаниб ҳаракат қилади. яъни оёқлар чаноқ-сон бўғимидан, тиззадан ва болдир панжа бўғимидан, қўллар тирсакдан букилади ёки қўлларни тўғри тутиб олдинга айлантириб силтаб ҳаракатлантирилади. Сўнг бор куч билан депсиниб, страт супчасига сувга сакралади.

Депсиниш-старт олишнинг энг муҳим элементи ҳисобланади. Учиш тезлиги ва узунлиги, шунингдек, сувга киргандан |тушгандан| сўнг сузишнинг бошланғич теҳлиги депсинишнинг кучига боғлиқ. Депсиниш кучи эса кўпроқ оёқлар кучи ва ёзлиши тезлигига боғлиқ бўлади. Қўлларнинг олдинга бўладиган ҳаракати шундай аниқлик билан бажарилиши керакки, бунда ҳаракати депсиниш пайтида оёқларнинг ростланишига мос келсин. Бундай мослик Депсиниш кучини яна ҳам оширади.

Ҳавода учиш. Супчадан оёқлар узилиб сувга тушгунга қадар бўлган ҳолатда учиш дейилади. Ҳавода учиш тезлиги ва узоқлиги кўпроқ стартдан чиқиш пайтидаги гавда ҳолатига, депсиниш кучи ва унинг йўналишига боғлиқ. Кинопрограммаларни ўрганиб чиқиш ва педагогик кузатишлардан маълумки, 60-75 см баландликдаги старт супчасидан энг яхши учиш бурчаги 15-20 ни ташкил фоизга камайиши бизга маълум.

Сувнинг зичлиги. Сувнинг зичлиги деб ҳажми бирлигидаги массасига айтилади, бу бизга физикадан маълум. Масалан, 1г сувнинг массаси ҳаммаша ҳамма сувда бир хил эмас. Сув қанча шўр ҳарорати қанча юқори бўлса, унинг массаси шунча кам бўлади, демак, зичлиги кам деган сўз. Чунончи, ҳарорати 4 ли чуқур сувнинг зичлиги кубометр билан ўлчаганимизда 1000кг |м га тенг. Шўр денгиз сувники эса 1010-1030 кг |м³.

Сувнинг сиқиклиги. Сувнинг сиқиклиги одатда, сув заррачалари ва қатламларининг бир-бирига кўрсатга босимидан келиб чиқади. Шу босим қанча кўп бўлса, сувнинг сиқиклиги ҳажми шунча кам бўлади. Ўз навбатида сувнинг сиқиклигидан гидростатик босим кучи келиб чиқади. Ҳар қандай сув ҳатто тинч ҳолатда турганда ҳам унда

оғирлик кучи бўлади. Бу куч, бир томондан, суюқликнинг ўз вазнида пайдо бўлса, иккинчи томондан, атмосферанинг унга кўрсатаётган таъсиридан юзага келади. Бинобарин, гидростатик босим кучи сувга тушган одамнинг ҳамма ерига ўз таъсирини кўрсатади. Одам қулоғида пайдо бўладиган оғриқ мана шу босим кучи таъсирида юзага келади.

Сувнинг солиштирма оғирлиги. Сувнинг солиштирма оғирлиги деганда, одатда, гавда оғирлигининг шу гавда ҳажмидаги сув оғирлигига нисбати тушунилади. Бу фанда 1 см^3 билан ифодаланadi. Бу ҳам сувнинг кимёвий таркиби билан унинг ҳароратига боғлиқ. Бинобарин сувнинг зичлиги қанча юқори бўлса, унинг солиштирма оғирлиги ҳам шунча юқори бўлади. Чунончи, шўр сувнинг зичлиги чуқур сувниқидан оғир, демак унинг солиштирма оғирлиги ҳам юқори. Шу сабабдан ҳам денгиз, океан сувларида чучук сувдагига қараганда қалқиб туриш нисбатан осон бўлади. Сув ҳарорати ортиб бориши билан ҳам унинг зичлиги, демак, унинг солиштирма оғирлиги камайиб боради. Одатда, кимёвий жиҳатдан тоза дистилланган сув 4°C ҳароратда энг юқори солиштирма оғирликка эга бўлади. Мана шундай сувнинг солиштирма оғирлиги одатда, 1 деб қабул қилинган. Бу сузиш учун қулай солиштирма оғирликдир. Аммо, ҳаммамизга маълумки, 4°C да чўмилиб бўлмайди, у болаларгагина эмас катталарга ҳам совуқлик қилади. Одатда, қишки бассейнарда машғулот ўтказилганда сувнинг ҳарорати катталар учун $24-26^{\circ}\text{C}$, болалар учун $27-28^{\circ}\text{C}$ бўлиши керак. Бундай ҳароратдаги сувларнинг солиштирма оғирлиги $0,998 \text{ г} / \text{см}^3$ га тенг бўлади. Бу ўринга шуни айтиб ўтиш лозимки, сувда чўмилиш учун фақат сувнинг солиштирма оғирлиги эмас, балки сузувчи танасининг солиштирма оғирлиги ҳам бир қадар роль ўйнайди. Одам гавдасидан тўқималарнинг солиштирма оғирлиги эса ҳар хил. Масалан тери, мушак, суюк тўқимасиники ёғ тўқимасиникидан оғир, мушакники териникидан, суюкники мушакникидан оғир ва ҳ. Умуман олганда, одам гавдаси қисмларининг солиштирма оғирлиги ўрта ҳисобда $0,935$ дан $1,057 \text{ г} / \text{см}^3$ гача ўлчанади. Болалар билан аёллар гавда қисмининг солиштирма оғирлигига эса бироз енгил бўлади. Чунки ҳозир айтганимиздек, уларнинг юқори солиштирма оғирликка эга бўлган суюк ва мушаклари эркакларникига қараганда, яхши тараққий этмаган бўлади. Шундай экан, сузувчи спортчининг яхши кўрсаткичларига эга

Бўлишига гавдасининг солиштирма оғирлиги ҳам бир қадар роль ўйнар экан.

Статик сузиш

Сувга тушган сузувчининг ҳамма томонига одатда, сувнинг босим кучи таъсир қилади, деб юқорида айтиб ўтдик. Бинобарин, одам сувга қанча чуқур тушса унга тазйиқ ўтказадиган босим кучи ҳам ортиб боради. Аммо мана шу босим кучининг қай даражада юқори бўлиши гавданинг жойлашиш вазиятига ва сувнинг таркибига ҳам боғлиқдир. Чунки одам гавдаси сувда горизонтал вазиятда бўлса, унга сувнинг кўтариш кучи катта ҳажмда, вертикал вазиятда бўлса, кичик ҳажмда таъсир қилади. Сувнинг таркиби ҳақида юқорида бир карра эслатиб ўтдик. Демак, сувдаги тинч турган сузувчига бир вақтнинг ўзида оғирлик кучи |бу одамнинг ўз вазни| ва сувнинг кўтариш кучи |таркибига кўра юқорига итарувчи кучи| таъсир қилади. сузувчининг мана шундай кучлар таъсирида бўлиши статик сузиш дейилади.

Бундан ташқари, сузувчи гавдасига сувнинг итарувчи кучи ҳам таъсир қилади. бу куч одатда, гавда сиқиб чиқарган сув ҳажмига тенг бўлади.

Сувнинг ҳар томондан йўналга итарувчи кучларининг жам бўлиб йўналган нуқтаси сузувчанлик маркази дейилади. Бу марказ одатда, сиқиб чиқарган сувнинг зичлашган ҳажми марказига тўғри келади.

Энди биз қуйида ҳали тилга олинган сувдаги кучларнинг таъсири ҳақида тўхталамиз.

Гавда сузувчанлиги. Юқорида айтганимиздек, гавданинг оғирлик кучига ва сувнинг ўз итарувчи кучига қараб одам сувда у ёҳуд бу даражада муаллак қалқиб туради, мувозанат сақлай олади ёки чўкади. Масалан, гавда оғирлиги у сиқиб чиқарган сув ҳажми оғирлигидан кам бўлса |сабабларга кўра|, бу ҳолда гавда сув бетида, жуда бўлмаганда сувнинг сал қуйи қатламида қалқиб тура олади. Одамнинг мана шу қалқиб тура олиш қобилияти гавданинг сузувчанлиги дейилади. Одатда, бу ҳам гавданинг солиштирма оғирлиги билан сувнинг солиштирма оғирлигига боғлиқ. |Одам гавдасидаги қисмларнинг солиштирма оғирлиги хусусида

юқорида гапириб ўтдик|. Шунга биноан озғин одамнинг сувда муаллак туриши |ёки чўкиши| семиз одамникига қараганда, бир қадар кўпроқ ҳаракатланишни талаб этади. Бу ўринда сувдаги сузувчининг нафас олиши билан нафас чиқариши пайтдаги солиштирма оғирлигининг ўзгаршини ҳам айтиб ўтиш жоиздир. Чунончи, одам ўпкасини тўлдири нафас олганида гавдасининг солиштирма оғирлиги 0,97 ни ташкил қилса, тўла нафас чиқарганида эса 1 дан ошмайди, бу эса сувнинг солиштирма оғирлиги билан тенг бўлган, деган сўздир, демак, одам бундай пайтда сувда қалқиб тура олади. Сузувчи спортчиларга мунтазам машқлар натижасида ўпка ҳажми ортиб, улар ҳавони катта миқдорда |5500-7000 см гача| юта олади. Бу ўз навбатида спортчининг сувда туриш имкониятини оширади.

Ўпканинг нафас билан боғлиқ солиштирма оғирлигини жадвалга соладиган бўлсак, қуйидагигача манзара ҳосил бўлади:

Нафас турлари		Гавданинг солиштирма оғирлик кўрсаткичлари
Тўла нафас олиш.	нафас олиш.	0,94-0,99 г см 0,88-0,84 г см
Ўртача нафас олиш.	нафас олиш.	1,01-1,07 г см 0,96-1,01 г см
Тўла нафас чиқариш.	нафас чиқариш.	
Ўртача нафас чиқариш.	нафас чиқариш.	

Жадвалдан маълум бўладики, сузувчи гавдасининг солиштирма оғирлиги сувниқидан кўп бўлиши ёки кам бўлиши мумкин экан. Шунинг эътиборга олиб, болаларни сузишга ўргатишдан бошлаб, улар ўпкасининг ҳаётий сиғимини муттасил ошириб бориш керак.

Одам гавдаси қисмларининг солиштирма оғирлиги бир хил эмас, деб, юқорида айтиб ўтдик. Масалан, гавданинг ўпка атрофи қисмларининг солиштирма оғирлигидан оёқларнинг солиштирма оғирлиги юқори. Демак:, одам сувга ботаётганида ҳамиша унинг олдинги оёқлари сувга ботади. Ҳаводан тушаётганида эса, масалан, тайёрадан сакраганида, гарчи у оёқлари билан сакраса-да, боши билан туша бошлайди, бу ҳам маълум. Чунки одам бошининг солиштирма оғирлиги гавданинг бошқа қисмлари оғирлигидан катта. Бинобарин, спортчи фақат ўз ҳаракатлари билан ҳаво қаршилигига оёқ-қўллари рўпарада қилиш орқали яъни ҳавода «сузиш» элементларини бажариш билангина, ҳаводаги вазиятини ўзгартиради ва турли кўринишларда шакллар ясайди. Бир сўз билан айтганда, спортчи ўзининг бутун оғирлик кучининг ҳавонинг қаршилик кучига бутун гавдаси бўйлаб бир текисда тақсимлай олгандагина, у горизонтал ҳолатда эриша олади. Сувда сузишда ҳам шунга ўхшаш ҳодиса юз беради. Масалан, сузувчининг оғирлик кучини G_1 , сувнинг кўтариш кучини G_2 , деб олсак, одам вертикал сузганида, яъни гавданинг вертика сузувчанлигида G_4 , ва G_3 кучлар гавданинг бўйламасига кетган ўқи бўйлаб тақсимланади: горизонтал сузувчанликда эса бу кучлар мазкур ўққа перпендикуляр тақсимланади ва ҳ. Демак, гавданинг кейинги сузувчанлигини сузиш техникасига ёрдам беради.

Бадиий сузиш усулида кўп қўлланадиган ҳаракатлардан бири-оёқларни узатган ҳолда икки ёққа кериб, қўлларни ҳам узатиб, оғирлик кучи маркази билан сузувчанлик марказини бир-бирига яқинлаштиришдир. Бунда «жуфт кучлар» елкаси камайтирилган бўлади. Бунга эса гавдани ўз ўқи атрофидаги бўйламасига айлантириш орқали эришилади. Энди, гавдани ўз ўқи атрофида ёнга айлантиришни кўрайлик. Бунда бир қўлни ёки оёқни кўтариш керак, шунда гавда қўл оёқ кўтарилган томонга қараб айланади. Чунки сувнинг сиқилган ҳажми таъсир кучи, босими ўзгаради. Бинобарин, сузувчанлик маркази билан оғирлик марказининг нисбати ўзгаради, демак, қўл ёки оёқ кўтарилган томонга гавдани айлантирадиган «жуфт куч» ҳосил бўлади. Гавданинг қанчалик кам қисми сувга ботган бўлса, уни кўтарувчи куч шу томонга шунча кам куч билан таъсир қилади. Шу сабабли ҳам, сузаётган одам нафас олиш учун бошини анча ёнга буришни ёки кўтаришни, қўлини сувдан юқорига чиқариб

олдинга ташлашни тез бажаради, иккинчи сувдаги қўли эса нисбатан секин ҳаракатланади. Борди-ю, бош ёки қўл сувдан секин кўтариладиган бўлса, у ҳолда сувнинг кўтариш кучини ошириш учун сув остидаги қўл ва оёқларни тезроқ ҳаракатлантириш зарур. Сузувчи сувга калла ташлаганида тезроқ боши билан қўллари юқорига кўтаришга ва оёқлари билан сувни тепишга ошиқади, чунки бу пайтда сувнинг кўтариш кучи камайиб, оғирлик кучи ортиб кетади ва ҳ.к.

Динамик сузиш

Маълумки, сузувчининг сувда олға сари ҳаракатланиб бориши динамик сузиш, деб юқорида бир карра айтиб ўтган эдик. Уни амалга ошириш учун одатда, сузувчи таъсир кучларини ҳосил қилиши керак. Бундай таъсир кучлар, қоидага кўра, тўртга бўлади. 1) оғирлик кучи, буни биз G деб белгиланган эдик: 2) сувнинг кўтариш кучи- P : 3) тортиш кучи- G_m : 4) қаршилиқ кўрсатиш кучи- P . Булар орасида оғирлик кучи- G . домий гидростатик куч бўлиб қолади ва ўзгармайди. Қолганлари эса сабаб ва вазиятларга қараб ўзгариб туради.

Сузувчининг дастлабки ҳаракатлари унинг шахсий ички кучлари бўлиб, сувга таянишларида юзага келади. Ташқи кучларга эса гавданинг оғирлик кучи- G ., гидростатик куч, гавдани итарувчи ҳамда сузувчининг сувда ҳаракатлар қилиши натижасида ҳосил бўлувчи гидродинамика кучи киради ва ҳ.к.

Сузувчи, одатда, ҳавога қараганда, зич сувга таяниб, уни қўл ва оёқлари билан итариб олдинга ҳаракат қилиб боради. Бунда аён бўладигани, сувнинг зичлиги сузувчи учун таянч воситасини ўтайди ва демак, унга таяниб, олға ҳаракатланиб борар экан, ўз навбатида рўпарадан гавдага таъсир қилувчи кучлар ортиб боради, натижада, сузиш тезлиги пасаяди. Механика қонунидан маълумки, сувнинг қаршилиқ кучини бутунлай йўқотиб бўлмайди. Фақат сузувчи спортчининг малака ва маҳоратига боғлиқ равишда уни максимал камайтириш ва шу билан тезликни максимал ошириш мумкин. Бунинг учун эса спортчи ўз ҳаракат йўналишларига қарши рўпарадан келаётган қаршилиқ кучининг қандай пайдо бўлишини ва таъсир механизмини тушуниши,

бинобарин, сувнинг қаршилиги, бу кучнинг катталиги ва унинг доимий эмаслиги нималарга боғлиқлиги билиши лозим. Масалан, сувнинг қаршилиқ кучи гавданинг кўндаланг юзаси кенглиги, сузиш тезлигининг ортишига қараб катталашиб бориш қонуниятини, қолаверса, гавданинг тузилиши, унинг сувда олган ҳолатини ҳам бир карра аҳамиятга эга бўлишини у англаб етиши керак. Бугина эмас, сувнинг қаршилиқ кучини ишқаланиш ва босим кучи ҳам оширади.

Ишқаланиш қаршилиги. Ишқаланиш қаршилиги деб сузувчи гавдаси ташқи юзасининг сув билан ўзаро таъсирига айтилади. Бу сувнинг қанчалик қовушқоқлигига боғлиқ.

Ишқаланиш ташқи ва ички ишқаланишларга тафовут қилинади. Ташқи ишқаланиш-бу гавда юзасининг унга тегиб турган сув қатлами ўртасидаги ишқаланишдир: ички ишқаланиш эса бу сув қатламларининг сузувчи ҳаракатлар туфайли юзага келган ўзаро ишқаланишидир.

Ташқи ишқаланишда сувнинг ҳамма қатлам ва заррачалари сузувчининг танасидан тойиб ортда қолавермайди. Унинг қандайдир бир юпқа қисми ишқаланиш таъсирида терига «ёпишиб» олиб, гавда билан бир хил тезликда олдинга томон ҳаракат қилиб боради ва ўз навбатида сувнинг ана шу қисми бошқа сув қисмларига қўшилиб, бироз бўлса ҳам, ёпишувчи куч ҳосил қилади. Пировард натижасида одам гавдаси билан бирга муайян оғирликка эга бўлган, муайян миқдордаги сув олға томон ҳаракат қилади. Табиийки, сузувчи спортчи мана шу сув миқдорини элтиб юриш учун ҳам куч сарфлаши лозим.

Ишқаланиш кучи, одатда, гавда текис, силлиқ бўлмаганда, сузиш либослари дағал матодан тикилган бўлганда ошади. Ҳатто гавда туклари ҳам ишқаланиш кучини оширадими, бунини яхши билган тажрибали спортчилар мусобақалар олдиндан қўл-оёқларини бутун тукларини қирдириб ташлайдилар.

Гирдоб | уюртма | қаршилиги. Спортчи зўр бериб олға ҳаракатланиб борар экан, олдидаги сув оқимини иккига ёриб боради. Сувлар эса икки ёнидан ва икки гардани узра ўтиб, орқа томонга қўшилади. Ўз-ўзидан тушунарлиги, сузувчининг олдида сув босими ортиб, сув кўтарилди, орқага эса босим камайиб сув пасаяди. Бир қараганда, орқа томондаги пасайган сув ва унинг босими

аҳамиятсиздек туюлади. Аслида эса ундай эмас. Бунинг ўз қонунияти борки, қўйида уни тушунтиришга ҳаракат қиламиз.

Маълумки, сузувчининг орқасидаги гирдоб, унинг олдидаги сув босим кучининг орқасидаги сув босим кучи ўртасидаги фарқланишдан келиб чиқади. Босим паст ерга тушиб қолган сув заррачалари ишқаланиш қонунига мувофиқ, оз бўлса-да, муайян вақт мобайнида гавданинг куйи қисмларига, кўпроқ оёқларга илашиб қолади ва маълум масофагача эргашиб боради. Кейин улар ўрнига бошқа сув заррачалари илашади ва эргашади. Шу жараён муттасил давом этиб боради. Бу спортчи учун енгил бўлмайди. Спортчи уларни енгил учун анча мунча қувват сарфлайди.

Гирдоб қаршилигининг кучи сузувчи олган тезликка ва унинг коматига боғлиқ. Гирдоб кучини камайтириш учун эса бир йўл қолади, яъни олдинги сув босими билан орқадаги сув босимини тенглаштиришга эришиш керак бўлади. Спортчи бунга қанчалик яхши эришса, гирдоб қаршилигини ҳам у шунчалик камайтирган бўлади. Бунинг учун сузувчи спортчи қандай бўлмасин, гавдасини шундай ҳолатда тутиб бориши керакки натижада, сувнинг гардандан сирпаниб ўтиши осонлашсин. Бунга эришиш мақсадида сузувчи ўз гавдасини сув бетига иложи борица горизонтал ҳолатга яқинроқ ушлаб, оёқ ва қўлларини бор бўйи узатиб юбориши, оёқлар панжасини чўзиши, қўлларини боши яқинида тушиши керак. Шунда сувнинг энг осон сирпаниш ҳолати юзага келади. Тажрибали сузувчилар шуни билганлари ҳолда старт олгандан сўнг ва бурилиб бўлгандан кейин ҳовуз деворидан депсиниб чиққан вақтларида шу ҳолатни қабул қиладилар.

Бу ўринда шуни айтиб ўтиш жоизки, гирдонинг қаршилиқ кучи сузувчи сув бетига қанча кўп гавдасини кўтариб сузса, у шунча кўп ортади. Бу сузиш усулига ҳам боғлиқ. Масалан, брасс усулида кўкракда ва чалқанча ётиб сузишда гирдоб қаршилиги ортади. Уни камайтириш учун эса тажрибали сузувчи спортчилар бундай пайтларда қўлларини сув юзасида пастга томон ҳаракатлантириб, оёқларини тана энидан чиқариб юбормасдан, белларини максимал даражада букиб сузадилар.

Гирдоб тайёрларнинг учиш жараёнида ҳам, машиналарнинг тез юриш пайтида ҳам, ракета ва снарядлар учганида ҳам ҳосил бўлади. |«ҳавода гирдоби»| ва ҳамиша ўз қаршилиги билан улар тезлигини

камайтиради. Шуни ҳисобга олиб тайёра, машина, ракета ва снарядларнинг, сувда эса кемаларнинг олди ва орқа томони конуссимон қилиб ясаладики, бу гирдоб | уюртма | қаршилигини 20-30 баравар камайтириши мумкин.

Тўлқин қаршилиги. Сузувчининг олдида сув босимининг ортиши сувнинг шу ери зичлашиб сурилишига, бу эса сувнинг кўтарилишига, яъни тўлқинлар ҳосил бўлишига олиб ва булар гавдадан аниқ бир бурчак остида, сузувчининг ҳаракат тезлигига боғлиқ ҳолда ёнга ва олдинга тарқалади. Баъзан сузувчининг тежамсиз, қўпол ҳаракатлар қилинаётганини мана шу тўлқинларга қараб билса ҳам бўлади. Натижада, сузувчи бир томондан, мана шу тўлқинларни енгиб ўтиш учун, иккинчи томондан, тўлқин туфайли пайдо бўлган қўшимча қалқишларни тўхтатиб, мувозанат сақлаб бориш учун қувват сарф қилади. Демак, тўлқин қаршилиги деб, бутун сув қаршилигининг тўлқин ҳосил қилиш ва уни енгиб ўтиш учун кетган қисмига айтилади. Энди, нима учун сув остида сузувчининг тезлиги ортади, деганда сув остида тўлқин бўлмайди. Спорт мусобақаларида тажрибали сузувчилар бундан фойдаланиб, стартдан чиқишда ва бурилиб бўлгач, муайян масофага қадар сув остида сузадилар. Бассейнларда тортиб қўйилган махсус арқонлар тўлқинларни қисмангина ушлаб қолади. Шу сабабли чекка йўлақлардаги тўлқинлар бошқа йўлақлардагига қараганда кўп ва зарбали бўлади.

Тўлқинларнинг катта-кичиклиги одатда гавда шаклига, унинг сувда қўпол ёки эпчиллик билан ҳаракат қилишига, оёқ ва қўллар ҳаракатининг амплитудасига, сузиш тезлигига ва бассейннинг эни билан чуқурлигига боғлиқ бўлади. Ҳар қандай ҳолда ҳам ҳосил бўлаётган тўлқинларни камайтиришнинг иложи бор. Бунинг учун сузувчи иложи бориша гавдасини бир хил горизонтал ҳолатда тутиб бориши, қўлларини тезроқ сувга тушириши оёқларини сувдан камроқ чиқариши ва иложи бориша илдам сузиб бориши талаб этилади ва ҳ.к.

Кўтарувчи куч. Биз шу ергача горизонтал сузиш ҳақида гапириб келдик. Аслида биз биладиган горизонтал ҳолат сувда бўлмайди. Сузиб бораётган ҳар қандай одамнинг гавдаси сув бетига нисбатан бир оз бўлса-да, қия туради, елкалари билан боши оёқларига нисбатан юқорироқ бўлади ва ҳ.к. Шунда кўтарувчи куч деган куч юзага келади. Демак,

кўтарувчи куч сузувчи сувда қия вазиятда ҳаракат қилиб боқанда вужудга келади.

Хулоса қилиб айтганда, сувдаги энг яхши ҳолат бу-горизонтал ҳолатга максимал даражада эришишдир |бурчак-3-5|. Шунда зарур бўлган кўтариб турувчи гидродинамик куч ҳосил бўлади, горизонтал босимнинг кучи камаяди, ишқаланиш кучи максимал бўлади ва ҳ.к.

Одамнинг анатомик хусусиятлари билан физиологик имкониятларининг сузиш техникасига таъсири

Маълумки, сузиш одамнинг турли-туман, катта-кичик, кучли ва кучсиз ҳаракатларини горизонтал вазиятда бажариш натижасида юзага келади. Бинобарин, одам мана шундай ҳаракатларини исталганча эркин, исталганча узоқ ва уйғун бажариши лозим. Шунда у ўз ҳатти-ҳаракатларига муайн шаклни бера олади. Бунинг учун эса сузувчи-спортчининг гавда тузилиши, мушакларининг мутаносиб бўлиши, бўғимлари ўз тузилишига кўра исталган ҳаракатларга бўйсун олиши керак бўлади.

Бўғим ҳаракатчанлигининг аҳамияти. Бўғимлари яхши ривожланган, ҳаракати енгил спортчилар гавда ҳолатини ва умумий ҳаракатларнинг муносиблигини ўзгартирмасдан катта ёй бўйлаб эркин ва осон ҳаракат қилишлари лозим. Зарурият туғилса, бунга катта мушак группаларини жалб қилишлари ҳам мумкин. Ҳаракатларни катта тебранишда, яъни ҳаракат амплитудаларини узун олиб бажариш сузувчи спортчилар сузиш техникасининг асосий шартларидан бири бўлиб, бу - қувватни энергияни тежаб сарфлашга ёрдам беради.

Спортчи бўғимларидаги ҳаракатларнинг сустлиги, эркин бўла олмаслиги сузиш техникасини тўғри бажаришда қийинлик туғдиради, машқларни бажариш самарадорлигини пасайтиради, натижада, кўшимча ҳаракатларни бажариш талаб этилади, бунда эса энергия кўп сарф бўлади, мушаклар толиқади, юракка зўр келиб, тез чарчаш аломатлари пайдо бўлади.

Қўлларнинг ҳаракатчанлиги, бир қараганда, фақат елка бўғимлари ҳолатига боғлиқдек кўринади, аслида эса

уларнинг эркин ва уйғун ҳаракат қилиш умуртқа поғонаси ҳолатига, аниқроғи, умуртқанинг кўкрак ва бел қисмлари қайишқоқлигина ҳам боғлиқдир. Масалан, умуртқанинг кўкрак-елка қисми етарли даражада ҳаракатчан бўлмаса, баттерфляй, яъни дельфин усулида сузувчи-спортчи қўл билан тайёргарлик ҳаракатларини бажараётганида истаса-истамаса, гавданинг юқори қисмини кўтаришга мажбур бўлади.

Брасс усулида сузишда эса, чаноқ-сон, айниқса, тизза бўғими, болдир-панжа бўғимларининг исталганча эркин ҳаракат қила олиши яъни ҳаракатчанлиги муҳим. Чунки, масалан, шу бўғимлардан бирортасида ҳаракатлар сал бўлса-да, чекланиб қолса, оёқлар билан кенг эшиш ҳаракатларини бажаришда қийинчилик туғилиб қолади.

Умуртқа поғонасининг бўйин қисми ҳаракатчанлиги, қайишқоқлиги суст кечса, кроль усулида сузаётган спортчи нафас олиш учун талаб қилинганидек, бошини ёнга буриб қолмасдан, юқorigа кўтаришга мажбур бўлади. Спортда 5-10 см гина эмас, 5-10 мм қўшимча ҳаракат ҳам ортиқчалик қилганидек, сузиб кетаётган одамнинг бошини қўшимча равишда юқorigа кўтариши умум ҳаракатларнинг шаклига, уйғунлигига путур етказди. Бу эса, ўз навбатида, гавданинг ортиқча тебранишига, гавданинг умум ҳолатига таъсир қилади ва оқибат натижада спортчининг сузиш жараёнини бузиб қўяди.

Болдир-панжа бўғимларида ҳаракат суст бўлган ҳолларда эса кроль усулида билан кўкракда ёки чалқанча ётиб оёқлар ёрдамида сузишда спортчилар яхши кўрсаткичларга эриша олмайдилар, баъзан олдинга тузуккина силжий олмайдилар ҳам. Сабаби, одам бундай усулларда сузганида асосан оёқлар панжаси сузувчини олдинга силжитди. Шундай экан, панжаларнинг тузилиши ва уларнинг сузиш пайтидаги ҳолати катта аҳамиятга эгадир. Шуларни назарда тутиб, биз сузувчи, спортчиларга сузиш усулларига қараб бўғимлар ҳаракатига жиддий эътибор беришни, машғулотлар пайтида уларни тинмай машқ қилдиришни тавсия қиламиз.

Мушаклар ҳолатининг аҳамияти. Маълумки, мушаклар бош миянинг остки марказларидан келган импульслар [«кўрсатмалар»]нинг мазмунига, доимийлигига қараб қисқаради ёки чўзилади. Шунга қараб, масалан, оёқ ёҳуд қўл бирор ҳаракатни бажаради, бинобарин, механик иш

қилади ва шу билан одам гавдасини ҳаракатга келтиради олға силжитади.

Ҳаммага маълумки, сузиш пайтида сузувчининг мушаклари, статик машқлардагидек, узоқроқ қисқариб турмайди, аксинча, тезкорлик билан динамик иш бажаради. Бунинг учун эса мушаклар қайишқоқ, ҳаракатчан бўлиши лозим. Мушакларнинг жадал қисқариб, жадал бўлишининг физиологик алмашинуви, йирри антагонис мушакларнинг ўзаро келишиб ҳаракатланиши ва улар ҳаракатига майда мушакларнинг уйғун қўйишилиш спортчининг сузишини тезлаштиради, вақтни иқтисод қилади. Тўғри, мушаклар тез суръатлар билан зўр бериб қисқарар экан, у нисбатан тезроқ чарчайди, аммо у қанча тез ҳаракатланча, юракка қон бориши шунча тезлашади, бу ҳодиса бизга физиологиядан маълум.

Сузувчи одатда ўзи танлаган усулни машқлар туркумида пишитиб етилтиради ва шу борада у сузиш техникасини миясида бус-бутун гавдалантира олган спортчини анча нарсага эришди, деса бўлади. Чунки шунда бутун ҳатти-ҳаракатларнинг илми ипидан-игнасигача унга маълум бўлади. Энди у ўзида шу билган: идрок қилиб турган ҳаракатларни тегишли муҳалларини ишга солиб амалга ошириши, кўникма ҳосил қилиши керак. Сузувчининг техникаси қай даражада сифатли чиқишини тайёргарлик вақтида қувватини тежай билиши ва зўр куч талаб қиладиган этиш ҳаракати пайтида ундан тежамкорлик билан фойдалана олиши ҳал этади. Бундан ташқари, сузиб кетаётганда мушакларни зўриқтириб таранглаштириш ҳам сузиш техникасини бузади, эркин нафас олиш имкониятини чегералаб қўяди.

Моҳир сузувчи-спортчиларнинг тажрибаси шуни кўрсатадики, эшишда бевосита иштирок этадиган мушаклар гуруҳини тайёргарлик босқичида иложи бориша тутиш зарур. Айниқса, ўртача ва олис масофаларга сузиш мусобақаларида, яъни қувватини тежаб бориш талаб этилганда бунинг аҳамияти жуда катта.

Ўрни келганда шуни айтиб ўтиш жоизки, сув совуқ бўлганида мушакларнинг таранглашуви ортади, уларни бўшаштириш эса маълум даражада чегараланиб қолади. Демак, ўз-ўзидан маълумки, мушакларнинг қон билан таъминланиши

ҳам яхши бўлмайди. Оқибат натижада ҳаммаси бир бўлиб кўрсаткичнинг пасайиб кетишига олиб келади.

Гавда тузилишининг аҳамияти. Гавда тузилишидаги мутаносиблик сузиш техникасини эгаллашга муайян даражада аҳамиятга эга. Масалан, яхши ривожланган, узун қўл оёқли, вазни ўртача сузувчи спортчилар бир қадар юқори кўрсаткичларга эга бўлишлари мумкин. Буни дунёга танилган сузувчи спортчилар фаолиятдан ҳам пайқаш мумкин бўлади. Аксарият ҳолларда улар баланд бўйли, қўл-оёқлари узун, вазнлари нисбатан енгил бўладилар. Бежиз эмаски, 14-17 ёшли ўсмир сузувчи спортчилар мушаклар ривожланиши айтарли даражада бўлмасда, вазн енгиллиги ҳисобида кўп ҳолларда юқори кўрсаткичларга эга бўладилар. Шунинг учун ҳам бўлажак сузувчи спортчини танлашда дастлаб унинг шу жиҳатлари ҳисобга олинади. Яна, шу жиҳатларга қараб, унга сузиш усули танланади. Аммо бунда ҳамини ҳам тўғри хулоса чиқарилавермайди. Чунки, айниқса, бу ўсмир ёшда бўлса, вояга етганда унинг гавдасида турли хилда ўзгаришлар бўлиб қолиши мумкин. Шу сабабли, ўсмирлар вақти-вақти билан антропометрик текширувдан ўтказиб турилади.

Аммо шуни айтиб ўтиш керакки, сузувчи спортчининг бўй ва қўл-оёқлари узунлиги, гавда вазнининг кичиклиги унинг муваффақияти гарови бўла олмайди, балки фақат унга замин бўлиб хизмат қилиши мумкин. Жаҳон чемпионлари орасида биз айтиб ўтган мезонлардан анча йироқ бўлган спортчилар борки, улар фикримизни далили бўла олади. Спортда юқори кўрсаткичларга эришиш учун аввало сузувчи одам организмнинг функционал имконияти, машғулот пайтида эгаллаган малака ва кўникмаси, такомиллиги етган ҳаракат усуллари зарурдир. Бўйи нисбатан паст бўлиб, сузиш машқини бекаму кўст эгаллаган, жисмонан обдон пишиб етилган сузувчилар анча катта ютуқларга эришишлари мумкин. Бунга сузиш спорти тарихида, юқорида айтиб ўтганимиздек, мисоллар кўп.

Расмда танланган сузиш усулига қараб гавда аъзоларининг тузилиши ҳақида фикр юритиш мумкин. Мазкур мисолимизда, эркин усулда 100 м га сузувчининг детальтасимон суюлгача бўлган баландлиги тахминан 156 см бўлгани ҳолда, чалқанча сузувчиники ундан баланд турибди. Энг пастинки-бу эркин усулда 15000 м га

сузувчини-130 см ни ташкил қиляпти. Бундан бўй узунлигини аниқлаш мумкин. Чаноқсон бўғимигача бўлган баландлик бўйича қиёсланганда эркин усулда 100 м га сузувчи спортчини 117 см, шу усулда 1500 м га сузувчини 95 см, чалқанча сузувчини 105 см. Бу аслида оёқ узунлигини англади.

Бундан бизга аён бўладики, бўйнинг баланд бўлиши, вазнининг оғирлиги, қўл-оёқларнинг узун бўлиши ва мушакларнинг яхши ривожланганлиги крольчи-спринтерлар учун хос бўлса кўкрак қафаси, елка кенглиги, сон, бел айлаанаси ўлчамларининг катта бўлиши бақувватлик аломати бўлиб, бу-спринтерлар учун хосдир. Дельфин усулида сузувчилар, одатда, ўрта бўйда, танаси узун, оёқлари нисбатан калта, елка, тана, қўл-оёқ мушаклари эрта ривожланган, бўғимлари ҳаракатчан бўлади. Чалқанча усулда сузувчилар эса баланд, қўл-оёқлари узун, елка, қўл мушаклари яхши шакланган кўкрак қафаси кенг, бўғимлари ҳаракатчандир.

Брасс усулида сузувчилар аксарият ўрта бўйли, оғир вазнли бўлиб, айниқса, чаноқ-сон мушаклари, қолаверса, сон ва болдир мушаклари яхши ривожланган бўлади. Шундан ҳам маълум бўлиб турибдики, уларнинг оёқлари энг кучли-бақувват ҳисобланади. ЖЕЛ катталиги ва елка бўғимлари ҳаракатчанлиги нисбатан паст. Аммо уларнинг тизза ва болдир-панжа бўғимлари ўта ҳаракатчан бўладики, бу имконият брасс усулида жуда қўл келади ва ҳакозо.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. О.А.Собирова «Сузиш» Тошкент Ибн Сино 1993 йил.
2. А.Рихсиева, Х.Турхаджанов «Спорт медицинаси асослари» Тошкент 1985 йил.
3. Н.А.Бутович «Сузишни ўрганинг», Тошкент-1962 йил.
4. Д.Каунсельмен «Наука о плавании», ФИС 1972. | русча |.
5. О.А.Собирова «Болалар сузишни ўрганиши», Тошкент 1997 йил.
6. И.Тангиров, А.И.Левицкий «Сузиш», Тошкент 1986 йил.
7. В.А.Парфенов «Плавание», ФИС 1981 | русча |.

МАНЗУ: Стартлар ва бурилиш техникасини ўрганиш.

РЕЖА:

1. Стартлар техникаси.
2. Сув ичида старт олиш.
3. Бурилиш техникаси.
4. Кўкракда кроль усулида сузишда бурилиш.
5. Чалқанча кроль усулида сузишдаги бурилиш.
6. Брасс усулида сузишдаги бурилиш.
7. Адабиётлар

Старт олиш умуман сузиш мусобақаларида катта аҳамиятга эга. Бунинг учун амалда 0,5 секунддан 1,0 секундгача вақт кетади. Спортчиларнинг муваффақияти кўп жиҳатдан спортни тўғри олишга боғлиқ. Техника жиҳатидан тўғри бажарилган старт сузувчига ўз гавдасини қулай ҳолатда сақлаш ва масофа бошида зарур бўлган тезликда эришишга имкон беради.

Одатда стартнинг икки туридан фойдаланилади.

1.Супача тумбочка дан старт олиш. Бу сузишнинг ҳамма усулларида қулланилади.

2.Сувда туриб, бассейн деворидан депсиниб, старт олиш. Бу аксарият чалқанча ётиб сузишда қўлланилади.

Старт олиш техникасини яхши тушуниш ва эгаллаш учун уни шартли равишда алоҳида элементларга бўлиб ўрганиш зарур. Масалан, дастлабки ҳолат, тайёрланиш ҳаракати ва депсиниш, ҳавода учиш, сувга кириш ва сувда сирғаниш, сув юзига қалқиб чиқиш ҳамда сузишга ўтиш. Энди уларга алоҳида-алоҳида тўхтаб утаимиз.

Супачадан сакраб старт олиш. Дастлабки ҳолат етарли даражада қулай ва тез сакраш учун зарур булган вазиятни эгаллашдан иборат. Бу қуйидагиларга боғлиқ: оёқ буғимларидан букилиш даражасига, гавданинг эгилиши ва қулла ҳолатининг тафовутига: орқага, ёнга ёки олдга-пастга узатиш.

Одатда, дастлабки ҳолат кўпроқ спортчиларнинг ўзига хос хусусиятларига боғлиқ. Энг қулай бу томонларнинг бири-биридан 15-20 см оралиқда параллел жойлашиши ва

панжалар билан супачанинг олдинги четидан қисиб туришдир. Оёқлар тизза буғимидан тахминан 130-160 бурчак хосил букилади. Сон билан тананинг олдинги юзаси оралиғидаги бурчак 40-60 га етгунча гавда олдинга эгилади букилади, қулар орқага-ёнга йуналиптирилади-да, кафт орқага-юқорига қаратилган булади. Сузувчининг оғирлик маркази старт олиш супачасининг олдинги четига тугри келиши керак. Шунда команда қилар экан сув сатхи билан гавдадан узунасига ўтказилган уқ оралиғидаги бурчак. Сузувчининг бундай парвоз қилишида учиш эгрилиги энг кам булиб, у ҳавода учиш харакатининг умумий тезлигини оширади, сувга ботганда эса гавда ҳаракат тезлигининг ошишига кумақлашади. Учиш пайтида гавда қуйидаги ҳолатни эгаллайди: оёқлар ростланган, қулар олдинга чузилган ва техминан елка кенглигида тутилган, кафт пастга қараган, бош икки қул орасига жойлашган булади. Гавданинг бу холати сувга ботгунча сақланади. Сузувчи учиш пайтида ҳавода тахминан 20 ли ёй ясаб, секин аста боши билан шунғиш ҳолатига утади. Ҳавода учиш жуда муҳим босқичлардан бири. Уни шундай бажариш керакки, бунда сузувчи сувга кирар экан, гавдасининг туғри ҳолати сақлансин ва юқоридан тушган оғирлик кучининг таъсири остида гавда қулаб тушмасин, аксинча, бошланғич ҳаракат тезлигини етарли даражада сақласин. Учишнинг уртача узунлиги старт олиш супачасига қул панжалари бармоқлар текка жойигача ҳисобланиб, эркакланиб, эркакларда 3,5-4,0 метр, аёлларда 3,0-3,5 метр атрофида бўлиши керак. Сузишнинг ҳамма усулларида депсингандан кейинги учиш нафас олиб, уни чиқармаган холда бажарилади. Нафас сув юзига чиқиш олдида чиқарилади.

Сувга кириш ва сирғаниш. Одатда, ҳавода учаётган сузувчи сувга кириш бурчагига боғли-ҳолда сувга ботади. Бу бурчак аксарият вақтларда гавдадан тўғри сув юзасига утказилган уққа нисбатан 15-20 булади. Равон стартларда ботиш чуқурлиги 40-50 см, бироз тик булганда 50-60 см ва ундан кўпроқ бўлиши мумкин.

Сузувчи одатда сувга ботиб, дастлаб пастга олдинга қараб сирғанади, кейин эса юқорига-олдинга қараб эгри траектория ясайди.

Сирғаниш узунлиги-старт олиш супачасидан сув юзига чиққунча бўлган оралиқ эркакларда 7-8 м, аёлларда 7 м атрофида бўлади. Амалий кузатишлардан олинган

маълумотларга қараганда, сирғанишга кетган вақт узунлиги 7 м булганда, эркакларда 2,5 секунд, аёлларда 3,0 секундни ташкил этади.

Сув юзига қалқиб чиқиш. Сирғаниш тезлиги сузувчининг масофадаги сузиш тезлигига яқинлашганда ёки ундан бир оз ошган пайтда сузувчи сув юзига қалқиб чиқиши ва ўша тезликда сузишга киришмоғи керак. Биринчи сузиш ҳаракатлари мусобақа қоидасига кўра мувофиқ узиш тезлигига боғлиқ ҳолда бажарилади. Кроль усулида кўкракда сузганда ҳаракатлар оёқдан бошланади. Сув юзига қалқиб чиқишда бир қўл ҳаракати қўшилади. Бунда эшиш шундай ҳисоб билан бажарилиши керакки, эшишнинг тугаши гавданинг тўлиқ сув юзига чиқишига туғри келсин. Қўл эшиш ҳаракати тугаши билан тухтовсиз равишда тайёргарлик ҳаракатини бажаради. Шу пайт иккинчиси эша бошлайди. Нафас эса биринчи ёки кейинги эшиш ҳаракатида олинади. Брасс усулида кукракда сузганда сув ичида биринчи ҳаракат цикли бажарилади, иккинчиси, одатдагидек амалга оширилади. Дельфинча сузишда ҳаракатни оёқлар бошлайди, кейин қуллар биринчи ҳаракатни бажаради ва нафас олинади. Шундан сунг сув юзида сузиш давом этади. Айрим сузувчилар сув юзига чиққандан кейин ҳам 2-3 циклгача нафасни тутиб борадилар.

Сув ичида старт олиш

Одатда, чалқанча ётиб сузиш мусобақаларида сув ичида, яъни бассейн деворидан оёқлар билан депсиниб старт олинади. Сувдан старт олиш техникаси ҳам юқоридагидек бир неча босқичларни уз ичига олади.

Дастлабки ҳолат. Огохлантирувчи сигналдан сунг сузувчилар сувга тушиб икки қул билан махсус тутғичдан ёки супачанинг олд томонидаги уйик жойдан-камгақдан туриб туради. Стартга тайёрланиш командаси берилган, сузувчилар оёқларини букиб, 15-20 см оралиқда параллел тутиб турадилар. Панжалар бир жойда ёки бири иккинчисидан пастроқда туриши мумкин, аммо сувдан чиқиб кетмаслиги керак. Чаноқсон буғими шундай жипс буладики, сон қоринга тегиб туради. Қуллар туғри чузилган, бир-бирига параллел, бош бироз олдинга эгилган булади.

Депсиниш. Сузишга команда берилгач, сузувчи тутғични силтаб итариб юборади ва қулларни юқори кутариб орқага, бир оз икки ёнга ҳаракатлантиради ва шу пайтда бошини

орқага ташлаб нафас олади. Оёқларини ҳамма буғимларидан ёзаркан, зарб билан депсинади. Депсиниш охирида қўллар орқага ташланган, бош узра узатиб юборилган, яъни бош икки қўл орасига олинган, оёқлар туғри чузиб юборилган ва бириктирилган бўлади. Сузувчи канча кўп куч билан депсинса, унинг хавода учиши, сувда сирганиши шунча олис булади, демак, у бу уринда отади.

Ҳавода учиш. Сузувчининг ҳавода учиши шартлидир. Чунки у сувдан бутунлай кутарилмайди: оёқлар панжаси билан болдири сувда қолади. Ҳавога кутарилиш, яъни учиш бурчаги гавда билан сув сатҳи оралиғидаги бурчак тахминан 15-20 ни ташкил қилади. Сузувчи бутун гавдаси билан имкон борича чузилиб, бошини яна ҳам орқага ташлаб ортга букилгандай булади, кукрагининг қоринга туташ кисми сал дунглик хосил килади. Депсинганда то қўллар учи сувга теккунча булган масофа, учиш масофаси дейилади. Бу эркакларда уртача 3м, аёлларда 2,5м га боради.

Сувга кириш ва сирганиш. Юқорида эслатиб утганимиздек, учишда оёқлар энди чуқурроқ бота бошлайди ва шу захотиёқ қўллар учи сувга тегади. Тана орқа билан сув сатҳи оралиғидаги маълум даражада масофа қилиниди, кейин тана ҳам сувга тушади. Сузувчининг сувга ботиши 40-60 см дан ошмаслиги керак.

Одам сувга ботдими, дастлаб пастга-олдинга, кейин юқорига олдинга-олдинга сирганади. Бу сирганиш старт деворидан сув юзига чиққунча давом этади ва хаммаси булиб: эркакларда 6-7 м, аёлларда 5-6 м ни ташкил килади.

Сузиш ҳаракатларини бошлаш ва сув юзига чиқиш, албатта, сузишни сирганиш тезлиги сузиш тезлигига тенг келиб қолганда ёки хатто ундан биров тезроқ булганда бошлаб яхши самара беради. Ҳаракатни дастлаб оёқлар бошлаб беради, кейин унги ёки чап қўл билан шундай эшиладики, эшиш охирига етганда тана сув сатҳида булиши керак. Шунда сузувчи чап ёки унги қўлини хавога кутариб олдинга ташлашда ортиқча куч сарф қилмайди, бошқа қўли билан эса сув остида эшиш ҳаракатини бажаради ва х.к.

Бурилиш техникаси

Маълумки, сузиш спорти мусобақалари, одатда, узунлиги 25 ёки 50 метрли бассейнларда 50 м дан 1500 м гача масофаларда олиб борилади. Уз-узидан куриниб турибдики, тезлик курсаткичи ошириш учун спортчи бурилиш техникасини жуда яхши эгаллаган булиши керак. Кимда-ким шу бурилиш жараёнини айтарли кийналмай куч сарф килмай ва унумли бажара олса, у бурилишга қадар сақланиб келган маромни, тезликни бурилгандан кейин ҳам давом эттиради. Энг муҳими, у қувватни тежаган булади. Бурилиш сони бассейннинг узунлигига ва сузиш масофасигша боғлиқ. Масалан, 25 м ли бассейнда 50 м масофага сузилганда 1 мартагина бурилса, 400 м масофага сузилганда 15 марта, 150 ли масофага сузилганда 59 марта бурилиш лозим булади. Бурилиш техникасини яхши эгаллаган сузувчи хар сафар бурилганда 0,5-1,0 секнддан вақт тежаб беради. Бинобарин, 59 марта бурилганда 29,5-59 секунд тежалган булади. Бурилишни кунт билан узлаштириб олишнинг аҳамияти шу қадар каттадир.

Ҳамма бурилишларни шартли равишда икки тоифага булиш мумкин: очиқ ёки ёпиқ бурилиш. Очиқ бурилиш деб сузувчининг бассейн девори ёнида бурилаётиб нафас олишга айтилади. Демак, бунда бош сувдан чиқади. Ёпиқ бурилиш деб сузувчининг бассейн девори ёнида бошини сувдан чиқармай ва демак, нафас олмай бурилишига айтилади. Куриниб турибдики, бурилишнинг бу турларини бошни сувдан чиқармай бурилиш деса, фикримизча, тугрироқ булади. Агар бурилиш ҳаракатларини элементларга тақсимлаб алоҳида номлар билан ифодалайдиган булсак, у ҳолда бурилишнинг иккала турида ҳам қуйидагича бурилиш босқичларига эга буламиз: № бассейн деворига етиб келиш: 2 айланиш: 3 деворга оёқ билан депсиниш ва сув сатҳига чиқиш.

Кўкракда кроль усулида сузишда бурилиш

Ҳаммага маълумки, сузиш усуллари хар хил булганидек, бурилиш усуллари ҳам хар хил. Чунки сузиш усулига қараб одам сув юзида, сув остида турли шаклларда, турли амаллар қуллаб бурилишига тугри келади. Демак, сузувчи сузиш усулига қараб у ёҳуд бу бурилиш усулини қуллаш ва бунини хар томонлама-пухта, енгил ва тез бажариш амалини эгаллаб олиши шарт.

Кукракда кроль усулида сузишда очик бурилишнинг икки усули варианты мавжуд. Биринчи усулда исталган томонда бурилиш мумкин, дейман. Айтайлик, сузувчи унг томонга бурилмоқчи. Бунда у бассейн деворига сув юзасидаги чап қулини узатган ҳолда яқин келади, шунинг учун чап қул тирсак ва елка буғимларидан букилган дамлар, унг эшишни тугатиб танаси ёнга келади. Шу пайт оёқлар тизза ва чаноқ-сон буғимларидан букилиб нафас чиқарилади. Нафас чиқариш деворга яқин келиш босқичини яқунлайди. Энди айланишга утилади. Бунда сузувчи чап қули билан деворга таянаркан, унг қулини тираганидан букиб, эшиш харакатини бажаради. Шу билан бир вақт оёқларини ҳамма катта буғимларидан букиб, гавдасини бироз йигади ва айланишни бошлайди. Айланиш 90 га етганида сузувчи сувдан чиқиб турган оғзи билан нафас олади. Кейин айланишни давом эттириб, оёқлари панжасини тахминан 25 см чуқурликда бассейн деворига тирайди, бошини сувнга ботиради, танаси кукрагига етган ҳолатни олади, қуларни кукрак тагида бирлашиб параллел ҳолатда олдинга узатилади, энгак ва кукракка сиқилади. Шу дам депсиниш босқичига утилади. Панжа-болдир, тизза, чаноқ-сон буғимларидан букилиб турган оёқлар деворига тиралиб зарб билан, аммо маром билан икки оёқлаб депсинилади. Сўнг сирғаниш бошланади. Аксарият ҳолларда спортчи сузувчилар 5-6 метрга сирғаниб борадилар. Чунки бундан кейинги сирғаниш тезлик жиҳатидан пасайган булиб, гарчи куч тежасада вақтда ютказиб қуйишга олиб келади.

Бундан кейинги сузишнинг бошланиши ва сув юзига чиқиш босқичи супачадан старт олгандан сунгги ҳаракат амалларига ўхшашдир.

Энди энг куп тарқалган очик сузишнинг иккинчи усулини куриб чиқамиз.

Деворга етиб келиш. Сузувчи бассейннинг деворига етиб келаркан, ун ёки чап қули билан деворга тиралиб, танасини ёпга буради. Бунинг учун у қул панжасини сув сатҳида ёки 10-15 см ундан юқорида деворга тирайди. Кейин шу қулини тирсагидан букиб, танасини деворга яқинлаштиради, оёқларини тизза ва чаноқ-сон буғимларидан букиб, уларни ҳам олдинга ҳаракат қилдиради. Шу билан боскич тугайди.

Айланиш. Сузувчи қул панжаси билан деворга тиралар экан, боши билан елкасини сувдан чиқаради ва шу пайтнинг узидо оёқларини тиззадан қаттиқ букади ва пастга туширади, шу йусинда деворга яқин келади. Буш қули билан эшиш

харакатини килиб танасини айлантиради. Деворга тиралган қулини эса ёзиб нафас олади. Сузувчи қулини бутунлай ёзиб девордан оларкан, энди оёқларини деворга тирайди, иккинчи қулини эса олдинга узатади. Девордан узилган қулни сув устидан олдинга ҳаракатлантириб иккинчи қули олдинга утганда уни ҳам олдинга утказади ва энди улар бир-бирига параллел ҳолда кела бошлайди. Бу пайтда бош билан елкалар сувга ботган, ёнбош томонлари узгарган, оёқлар тиззадан букилган ҳолатда, бош қуллар орасида туради.

Депсиниш ва сирғаниш. Депсиниш одатда қул сув устидан утиб булиб, тана ёнбошлаб турган пайтда бажарилади ва болдир панжа буғимларидан силтаб ёзиш билан тугайди. Худди шу ҳаракатлари мобайнида сузувчи бир йула танасини ҳам тула буриб олиб кукрагини ростлайди. Сирғаниш шу пайтларга туғри келади. Одатда, бу 40-50 см чуқурликда бажарилади.

Сузишни бошлаб ва сув сатҳига чиқиш. Бурилишнинг бу охириги босқичини кукракда кроль усулида сузишнинг старт олгандан кейинги бошланғич иши деса ҳам булади кукракда кроль усулида сузишдаги старт олгандан кейинги ҳаракат амалларини эсланг. Чунки шу босқичдан кейин ҳам оёқлар ишчи ва тайёрланиш ҳаракатларини, қуллар сузиш, эшишнинг сувга таяниш қисмини, эшишнинг асосий қисмини, сувдан чиқиш ва сув устидан олдинга ҳаракатланиш каби ҳаракатларни бажаради ва х.к.

Кукракда кроль усулида сузишда ёпиқ бурилиш усули тананинг олд-орқа уқи буйлаб айланиш билан бажарилади. Бунинг учун сузувчи бассейн деворига кукрагини пастга қаратган ҳолатда етиб келиб, қули билан унга тиралади ва айланади. Очиқ бурилиш усулидан фарқи: бош сув ичида, тана гужунак, елкадан пастга эгилган букилган, оёқлар эса сув сатҳига яқин туради. Бу ҳамиша очиқ бурилишдан кура вақтни тежашга имкон беради. Чунки унинг босқичлари, элементлари анча содда, осон.

Кукракда кроль усулида сузишда қулни бассейн деворига тегизмасдан бурилиш, ҳамма вақт оёқларини тегизиш билан бажарилади. Бунинг учун сузувчи бассейн деворига ётишга тахминан 1,5 м қолганда нафас олади ва кейин олдиндаги қули билан эшишнинг биринчи ярмини бажаради, бу пайтда иккинчи қули тана ёнида узатилган ҳолатда туради. Эшишнинг иккинчи ярми елка камарини олдинга итқитиш, бошни пастга эгиш ва тос қисмини юқорига кутариш пайтига туғри келади.

Эшиш охирида иккала кул горизонтал ҳолатга келади, тана эса кундаланг уқи атрофида айлана бошларкан, бассейн деворига яқинлашади. Сузувчи айланишни давом эттира туриб оёқларини тиззадан букади ва айланиш тусигига яқинлашади. Шундан сунг оёқлар тиззадан ҳамда чаноқ-сон буғимларидан бир-оз ёзилиб, оёқлар панжаси билан бассейн деворига тиралади ва шу захотиёқ депсиниб олға ҳаракат бошлайди. Сузувчи оёқ-қуларни танаси билан сирғаниб бораркан туғри ҳолатга кирганида буралиб олдин ёнбошига, кейин кукрагига ағдарилиб олади ва сузиш ҳаракатларини бошлайди.

ФИНА Ҳалқаро сузиш спорти федерацияси қарорига биноан 1965 йил 1 апрелда собиқ сузиш спорти федерацияси қарор чиқариб, шу қарорга биноан эркин усулда сузиш мусобақаларида гавданинг исталган қисми билан, исталган ҳолатда, исталганча деворга тегиниш, таяниш, депсинишга рухсат этилди. Албатта, бу эркинлик сузувчи спортчилар учун қул келди. Шундан бошлаб усуллар эркин ҳаракатлар билан узларига маъқул булган, машқ мобайнида узлари ортирган куникмалар билан буриладиган ва шу билан вақт бурилишдан бир оз тежаш имкониятига эга булдилар.

Чалқанча кроль усулида сузишдаги бурилиш.

Бу усулда сузишдаги бурилиш кукракда кроль усулида сузишдагига қараганда бирмунча фарқ қилади. Яъни бунда бассейн деворига тегиш ва сунг бурилиб олиш чалқанча ётган ҳолатда бажарилади. Шу туфайли ҳам бурилишларнинг кайси усули-қулланилмасин, тана олдинги-орқа уқлари атрофида айланиши керак.

Сузишнинг бу усулида бурилиш ҳам очиқ ва ёпиқ бурилишларга тафовут килинади.

Очиқ бурилиш. Очиқ бурилишнинг бассейн деворига яқинлашиб келиш босқичида сузувчи бурилиш нуқтасидан 5 метр олдинга, 1,5-2 м баланд қилиб тикиб қуйилган байроқчаларга назар ташлаб келиши керак. Демак, бурилиш учун мулжал-байроқчалардир.

Сузувчи одатда бурилишга тайргарлик кура бошлаганда, яъни охири эшиш билан бир пайтда чуқур нафас олади. Қулни деворга тирсақдан букиб, сув сатхидан пастга-бурилиш томонига озгина йуналтиради, иккинчи қули эса бу пайтда эшишдан тухтаб сон ёнида қолади, шу дамла нафас

чиқарилади. Нафас олиш билан нафас чиқариш оралиғидаги ҳаркатларга эътибор бериш зарур.

Айланиш. Айланиш босқичи одатда қайси қул деворига тегса, шу томонга ҳаракатланиш билан бошланади. Яъни сузувчининг қули деворга теккач, у гужанак ҳолатни олади, оёқлар тизза буғимидан сув сатҳига чиқиб ён томонга ҳаракат қилади. Девордан қул панжа билан деворни силтаб итаради, сон ёнидаги кэса танага карата эшиш билан унга айланишга ёрдам беради. Шу дамла айланишнинг биринчи ярми тугайди, иккинчи ярмида девордаги қул ундан узилиб олдига ҳаракат қилади ва нафас олинади. Оёқлар булса, бир-бирига параллел ҳолатда панжалари билан деворга тиралади. Бу пайтда қуллар узатилиб, учрайди бирлаштирилган булади.

Депсиниш одатда оёқ панжалари деворга тегиши билан бажарилади ва стартдан сунг сакрашдаги каби сирғаниш ва сувдан чиқиш ҳаракатлари бошланади. Биз бу ҳаркатлар ҳақида юқорида айтиб утдик.

Ёпиқ бурилиш. Ёпиқ бурилиш икки хил усулда бажарилади. Унинг биринчи варианты очик бурилишдагидек бажарилади. Факат бунда қул деворга текканида бош сувда булади ва нафас олинмайди. Қолган ҳаракат амаллари хусусида «очик бурилиш» га каранг.

Ёпиқ бурилишнинг иккинчи усулида эса қул билан охирги марта эшишни тугатиб нафас олинади ва бош билан елка пастга-олинганда ҳаркатлантирилади, қул кафти танадан ёнга елка йуналишида ҳаркатлана бориб, тахминан 25-30 см чуқурликда деворга тегаети. Эшшишни шу пайтга тугатган иккинчи қул сувда сон ёнида қолади. Кейин сузувчи иккала оёғини қаттиқ букиб девордаги қулга таянган ҳолда гужанак бўлиб айлана бошлайди. Оёқларини эса сув устида ёнга айлантйриб деворга тирайди ва зарб билан депсинаркан, сирғаниш босқичига ўтади. Қолган ҳаракатлар стартдан кейинги ҳаракатларга ўхшаш бажарилади.

Елканда сузиш усулидаги бурилиш

Бу сузиш усулида энг кўп очик бурилиш усули қўлланилади. Бунда шарт шуки, сузувчи то қули бассейн деворига тегмагунича кукрагига, яъни пастга қараб ағдарилиб олмаслиги керак. Қайси қул деворга биринчи булиб тегса, шу қул танани буради. Бинобарин, унг қул тегса, унг томонга, чап қул тегса, чап томонга бурилади. Бурилиш қайси ҳолда булмасин, айланиш олдинги орка ук атрофида юзага келади. Энди бурилишнинг босқичларини тавсифлашга ўтамиз.

Деворга етиб келиш. Сузувчи бассейн деворига етиб келаркан қайси қули билан булмасин, тирсагидан букилган

қули билан сувнинг сатхида деворга тегинади ва кафтини буриладиган томонга қаратиб олади, танаси эса бу пайтда албатта, хали чалқанча ҳолатда туриши лозим. Бир қули деворга текканида иккинчи қули сони ёнида булади.

Сузувчи қул билан деворга тегингач, айланиш босқичга утади. Бунда у оёқларини тизза ва чаноқ-сон буғимларидан букиб, ғужанак ҳолда ёни билан деворга яқинроқ келади. Бунда бир қули билан бассейн деворига тиралиб, иккинчи қули билан сувни эшиб тепасини айлантиради. Сузувчи худди шу айланиш мобайнида сувдан ташқарига чиқиб турган оғзи билан нафас олади, сув остидаги, яъни эшаётган қулини олдиндан йуналтиради в кетма-кет девордан олган қулини ҳам олдинга утказди, оёқлар кафтини эса деворга куюди, улар чаноқ кенглигида бир-бирига параллел ҳолда сув сатхига яқинлашиб колган булади, узатилган қуллари бошидан ошириб, бир-бирига туташтирилади. Шу аснода айланиш босқичи тугайди. Энди депсиниш ва сирғаниш босқичи бошланади. Бунда сузувчи оёқлар кафтини бассейн деворига куйгача, унинг боши билан танаси 30-40 см атрофида чукади ва худди шу пайтда у қаттиқ депсинади, натижада бутун гавда олдинга сирғанади. Албатта, депсиниш қанча зарбали, кучли булса, сирғаниш ҳам шунча тез ва масофаси узоқ булади. Бундан кейинги ҳаракат амаллари сув ичида старт олгандан кейинги ҳаракат амалларининг узгинасидир.

Брасс усулида сузишдаги бурилиш

Брасс усулида сузишдаги бурилиш ҳам очик бурилиш пайтида бассейн деворига хар иккала қул билан бир пайтда тегиш, таяниш ва силтаниш, танани горизонтал ҳолатда тутиш шарт.

Очик бурилиш. Очик бурилишнинг биринчи усулида бассейн деворига етиб келиб хозир айтганимиздек, иккала қул билан тегилади ва иккала оёқни тиззадан, чаноқ-сон буғимидан, қуларни тирсақдан букиб деворга яқинлашилади. Сунг сузувчи бир қулини девордан олиб шу шу қул томонига айлана бошлайди. Бунда бош ва елка билан кескин ҳаракат қилиб айланишни тезлатишга ёрдам қилинади ва сув ичида нафас чиқарилади. Оёқлар девор томонга йуналади, бош сувдан хийла чиқиб нафас олинади. Айланиш охирида тана кукрак қисми билан пастга бурилади, оёқлар панжа билан деворга тиралади, қулар олдинга ҳаракат қилади. Мана энди оёқлар билан депсинай деган пайтда бош туғриланиб сувга ботирилади ва шу пайтда депсиниш ҳаракати бажарилади. Шу билан очик бурилиш босқичи тугайди. Навбатдаги сирғаниш ва сувдан бош ва қуларни чиқариш босқичлари, брасс усулида сузишда старт олгандан кейин бажариладиган ҳаракат амалларига ухшайди.

Иккинчи усули. Бу вариантни спортчилар «маятниксимон бурилиш» деб изоҳлаб келадилар. Кукракда кроль усулида сузишдаги «маятниксимон бурилиш» ҳам худди шунга ухшашдир. Фақат бунда дастлаб бассейн деворига икки қул билан тиралади. Айланиш эса бир хил. Қайси қул биринчи булиб девордан узилса, тана шу томонга айлантирилади ва қаттиқ депсиниб сирғаниш босқичига ўтилади.

Биринчи усулда ҳеч қайси қул сувдан чиқмайди, иккинчи усулда эса деворга теккан қул айланиш босқичига утганда сувдан чиқади. Кейинги ҳаракатлар старт олгандан кейинги ҳаракат амаллари билан бир хил.

ФҲЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. О.А.Собирова «Сузиш» Тошкент, Ибн-Сино 1993 йил.
2. Д.Каунсельмен «Наука о плавании» ФИС 1972 й. Русча
3. В.А.Парфенов «Плавание» 1981 й.
4. О.А.Собирова «Болалар сузишни ўрганинг» Тошкент, 1937 й.
5. И.А.Бутович «Сузишни урганинг» Уздавнашр Тошкент-1962 йил.
6. А.Рихсиева «Спорт медицинаси асослари» Тошкент, 1985 йил.
7. И.Тангиров, А.Н.Манурин. «Сузиш» Тошкент 1986 йил.

МАВЗУ: Ўқув-спорт ишларини ташкил қилиш

РЕЖА:

1. Кириш.
2. Планлаштириш.
3. Тренировкани планлаштириш.
4. Ўқув-спорт ишларини ҳисобга олиш.
5. Мусобақалар ва судьялик қилиш.
6. Фойдаланилган адабиётлар.

КИРИШ

Сузиш бўйича ўқув-спорт ишларини уюштириш, планлаштириш ва ҳисобга олиш ўқув-тренировка жараёнининг муваффақиятли бўлишини таъминлайди. Ўқитувчилар ва жамият активлари иш фаолиятининг самарадорлиги ўқув-спорт ишларининг сифатли уюштирилишига ва уларнинг мунтазам ҳисобга олиб борилишига кўп жиҳатдан боғлиқ.

Ўқув-спорт ишларини уюштиришга қуйидагилар киради:

1. Машғулот ўтказиш учун жой тайёрлаш.
2. Шуғулланувчиларни группаларга тақсимлаш ва уюштириш.
3. Ўқитувчи-тренерлар составини тузиш ва уларнинг ишини ташкил қилиш.
4. Жамият активи билан ишлаш.

Машғулот ўтказиш учун жой тайёрлаш. Ёзги ва қишки сунъий бассейнлар, шунингдек табиий сув ҳавзалари, қошидаги бассейнлар ўқув-тренировка машғулотларини уюштириш ва ўтказиш жойи ҳисобланади. Бундай спорт иншоотларида одатда турли характерли машғулотлар учун махсус хоналар бўлади. Жумладан, назарий дарслар учун махсус адабиётлар, кўргазмали қурооллар ва махсус конокольцовка ҳамда кинофильмларни намойиш қилиш учун

киноаппаратлар билан жиҳозланган методика кабинети амалий машғулотнинг қуруқликда ўтказиладиган қисми учун хона сузиш техникасини ўргатиш ва умумий ҳамда махсус жисмоний машғулот ўтказиш учун зарур бўлган жиҳозлар ва инвентарларга эга махсус зал сузишни билмайдиганлар билан машғулот ўтказиш учун саёз бассейн спортча сузишга ўргатиш ва разрядли сузувчилар билан тренировка машғулотларини ўтказиш учун ҳар жиҳатдан стандарт бассейн бўлади. Сузиш учун ўз иншоотига эга бўлмаган спорт жамиятлари машғулот ўтказиш учун жойни керакли вақтга ижарага олиб, ундан мақсадга мувофиқ фойдаланишлари лозим. Бундан ташқари Алпомиш ва Барчиной нормативлари топширишга тайёргарлик ва топшириш, шунингдек, очиқ ҳавода турли спорт машғулотларидан фойдаланиб, умумий жисмоний тайёргарликни ошириш учун спорт жамиятлари эшкакли спорт турлари ва чанги базасига, стадион ва ҳоказоларга эга бўлиши ёки уларни ижарага олиши керак. Агар ҳовуз ва ёзги сув базаси бўлмаса, ўқув-спорт ишларини табиий сув ҳавзаларида ўтказиш мумкин. Умуман махсус жисмоний тайёргарлик бўйича ўтказиладиган машғулотлар шамолдан тўсилган, тозаланиб, жиҳозланган ҳар қандай сув ҳавзасида ўтказилиши мумкин. Сузишни билмайдиганлар билан билмайдиганлар билан бўладиган дарслар тоза, тобора чуқурлашиб борадиган сой, ҳавзаларда ўтказилади. Сувнинг дарс ўтиладиган қисми шамолдан тўсилиб, устунларга боғланган арқон билан чегараланган бўлиши керак. Сузишни билмайдиганлар билан тренировка машғулотларини ўтказиш учун чуқурлиги 1,5-2 метр келадиган жой танланади ва энг оддий сув базаси барпо қилинади.

Спортча сузиш усулларини ўргатиш учун қирғоқ бўйлаб, сувдан 5-10 см баландликка рейка ўрнатилади. Тренировка машғулотлари ўтказиладиган жой 2 томонига, 25-50 метр ораликда бурилиш учун ўрнатилган тахта шчит сув остида қоқилган козикчаларга маҳкамланади ва шчитлар орасида, бир биридан 2-2, 25 метр узоқликда пукак ўтказилган арқон билан ажратилган йўлаклар ҳосил қилинади. Урилиш шчитининг устида страт олиш учун супачалар бўлади.

Шуғулланувчиларни группаларга тақсимлаш ва уюштириш асосан ўқув йилининг бошланишида ёки ёзги сузиш мавсумида амалга оширилади. Бунда шуғулланувчилар

ёши, жинси ва сузиш тайёргарлигига қараб группаларга бўлинади. Спортча сузишни бошловчилар учун ўқув группалари, кекса ёшдаги кишилар учун ўқув-соғломлаштириш группалари ташкил қилинади. Кейинчалик спортда такомиллаштиришга мўлжалланган жинси бўйича эркаклар, аёллар ва аралаш; ёши бўйича-болалар |5-6, 7-8, 9-10 ёш|, ўсмирлар |11-12, 13-14 ёш|, ёшлар |17-23 ёш|, катталар |23 ёшдан катталар|, ўрта ёшдагилар |40-45|, кекса ёшдагилар |50-60 ва ҳакозолар| группалар комплексланади.

Тайёргарлиги бўйича-сузишни билмайдиганлар ё бўш сузадиганлар, ўзича яхши сузадиганлар ўқув |ўргатиш|, спорт разрядига эга бўлмаган сузувчилар |лекин спортча сузиш усуллариини ўзлаштириш| III ва II разрядлилар; I разрядлилар ва спорт мастерлари спортни такомиллаштириш группаларига жалб қилинади. Лекин амалда ўқув-спорт ишларини ўтказишда шуғулланувчилар кўпинча иккита ўқув группаларига: сузишни билмайдиганлар ва бўш сузадиганлар; ўзича |спортча бўлмаган| яхши суза оладиганлар; шунингдек иккита спорт: ўсмирлар ва III разрядлилар; II ва I разрядли ҳамда спортни такомиллаштириш группасига бириктириладилар. Жамиятнинг илғор сузувчилари учун спортчи разрядчилар сони кам бўлган ҳолларда улар махсус группасига уюштирилади.

Битта ўқитувчига қуйида миқдорда шогирдлар билан шуғулланиш тавсия қилинади.

- сузишни билмайдиганлар, ёмон биладиганлар ва ўзича суза оладиганлар ўқув ва ўқув-соғломлаштириш группаларида 12-15 кишидан кўп бўлмаслиги керак. Машғулотлар бир ҳафтада 2-3 марта, сувда дарслар 30-45 минут давомида ўтказилади;

- спортча сузиш техникасини ўзлаштирганлар, ўсмирлар ва III разрядлилардан иборат. Ўқув-тернировка группаси 8-10 қисми тузилган мазкур группаларга ёши ва жинсидан қатъий назар спорт разряди бўлмаган сузувчилар |лекин спортча сузиш техникасини ўзлаштирганлар| ва разрядлар уюшади.

Айрим спорт мактабларида доимий ишлайдиган учта группа-11-12, 13-14, 15-16 ёшлардан иборат терма командалар тузилади. Болалар спорт мактаблари ўзаро

мусобақалар уюштирадилар ва ўтказадилар. Терма командалар район, шаҳар, вилоят ва Республика мусобақаларида иштирок этадилар.

Физкультура жамоалари сузиш бўйича спорт ишлари авж олдирилади; Тайёрлов группаларида Алпомиш ва барчиной нормативлари топширишга тайёргарлик кўрилади ва топширилади; Ўқув группаларида-спортча сузиш техникаси эгалланади; Ўқув тренировка группаларида спорт маҳорати такомиллаштирилади.

Қуйи физкультура жамоалари ҳам мусобақаларни уюштирадилар ва ўтказадилар. Бу терма командалар район, шаҳар КСЖ | кўнгилли спорт жамияти | мусобақаларида ва ҳоказолари қатнашадилар. Олий ўқув юртларида ўқув тренировка группалари факультет ва ҳар бир курс бўйича тузилиб, уларга сузишни истовчи талабалар киритилади.

Олий ўқув юртлари қошида сузиш бўйича терма командалар тузилади. Бу командалар йил давомида мунтазам сузиш машқини эгаллайдилар ва турли мусобақаларда қатнашадилар. Вилоят ва шаҳар кўнгилли спорт жамиятлари ҳузурида спорт маҳоратини такомиллаштириш группалари ташкил қилинади ва улар шу жамиятнинг терма конмандаси ҳисобланади. Бу группаларда маҳоратини ошириш учун йил давомида спорт тренировкалари ўтказилади.

КСЖ марказий кенгаши, шаҳар, республика спорт жамиятлари кенгаши ва ташкилотлар ҳам сузиш бўйича ўз терма командалига эгадилар.

Олимпиада программасига кўра ҳар бир турга тузилган сузиш бўйича команда 4-5 кишидан кам бўлмаслиги керак. Жойларда терма команда аъзоси билан индивидуал план асосида йил давомида мунтазам спорт тренировкалари ўтказилади. Вақти вақти билан тажриба алмашиш, шахсий алоқа ўрнатиш ва сузиш техникаси ҳақида билимини ошириш мақсадида тренировка методикаси, эришилган спорт маҳоратини намойиш қилиш ва синовдан ўтказиш учун терма команда аъзолари ва уларнинг тренерлари қисқа вақтли ўқув-тренировка йиғинларига чақириладилар. Одатда бундай йиғинлар қизғин беллашувлар билан тугайди, команда состави ва унга номзодлар аниқланади.

Шаҳар спорт комитети ва ташкилотлари томонидан уюштирилладиган ёш спорт мактабларида сузиш спорти программасига мувофиқ келажяги порлоқ болалар ва шаҳарнинг энг кучли сузувчилари билан ўқув-спорт ишлари олиб борилади. Бу бўлимнинг асосий вазифаси спорт мастерлари ва I разрядли сузувчиларни тайёрлашдан иборат. Ёшлар спорт мактаби ўқув спорт группаларидаги иш шуғулланувчиларнинг тайёргарлик даражаси ҳисобга олинган ҳолда уюштирилади. Бунда қишки сузиш ҳовузларида машғулот ўтказиш имконияти бўлган мактабларда II-разрядлилар группаси 1-2 йил, I-разрядлилар ва спорт мастерлари группалари 3-4 йил ўргатилади.

Қишки ҳовузлари бўлмаган мактабларда III разрядлилар группаси 1-2 йил, II разрядлилар группаси 3-4 йил ҳамда, I разрядлилар ва спорт мастерларидан иборат группалар машғулотларининг кейинги йилларда ўқитилади. Ўқув-спорт ишларига ўрта махсус ёки олий маълумотли ўқитувчилар [тренерлар] жалб қилинади. Машғулотлар жадвали тузилгандан кейин иш куни нормасига мувофиқ ўқитувчилар группаларга бириктирилади. Ўқув спорт ишлари устидан тренерлар раҳбарлик қилади, у сиёсий тарбиявийлик, ўқув методик ишларини савиясини ошириш билан шуғулланади. Тренерлар кенгаши назарий ва амалий дарслар, тренеровканинг йиллик ва переспектив, илғор сузувчилар учун индивидуал планлар, спорт тадбирлари ва бу тадбирларни уюштириш планларини ишлаб чиқади ва тасдиқлайди. Бундан ташқари ўқитувчилар составининг ижтимоий сиёсий даражасини ва малакасини оширишга қаратилган тадбирлар комплексини ишлаб чиқади ва ўтказилади.

Жамият активини тузиш. Ҳар бир группага ўқитувчилар бириктирилгандан сўнг группа старостаси ва унга ёрдамчи сайланади. Старосталар группани ўтиладиган дарсга тайёрлашда ва ўқитувчига ўқув-тарбиявий ҳамда ўқув-спорт ишларини ўтказишда кўмаклашиши керак. Старосталар тренерлар мажлимида қатнашади ва унда овоз бериш ҳуқуқига эга. Болалар спорт мактабларида ота-оналар кўмитаси тузилади. Комитет тренерлар кенгашининг ташкилий-тарбиявий ишларида актив иштирок этади. Барча ўқув ва спорт группаларида ташкилий ишлар тугаб, улар комплектланиб бўлгандан кейин шуғулланувчиларнинг

умумий мажлиси чиқарилади, ҳамда кўмитанинг секция бюроси сайланади. Бюро секциясининг иш планини тузади. Планга кўра:

1. Сиёсий-тарбиявий ва маданий оммавий ишлар.
2. Ташкилий ишлар.
3. Ўқув-спорт ишлари.
4. Оммавий спорт ишлари.
5. Пропаганда агитация ишлари.
6. Ташкилий хўжалик ишлари бўлимлари иш олиб боради.

Секция бюросининг планини тузишда ва амалга оширишда барча ўқитувчилар тренерлар кенгаши ва ҳаммадан кўра кўпроқ секция катта тренерининг хизмати катта. Ўз навбатида секция бюроси ва унинг ҳар бир тренерлар кенгаши, ўқитувчилар таркиби сиёсий-тарбиявий, ташкилий ва ўқув-спорт ишларида фаол иштирок этиши керак.

Бошқарма шаҳар ва бошқа ташкилотлар қошидаги КСЖ секциясининг ишларини уюштириш ва ўтказиш спорт мактаби принципи асосида олиб борилади. Фақат секция бюросига сайлаш кўйи секцияларидан конференциясига келган делегатлар томонидан амалга оширилади. Пленумда секцияларининг президиуми сайланади. Конференцияда ҳисобот даврида қилинган ишлар айнан КСЖ даги сузишнинг ахволи ва ривожланиш истиқболи бўйича маъруза муҳокама қилинганидан сўнг, амалда ўқув спорт ишларига раҳбарлик ва назорат қилаётган секция президумлари федерацияси сайланади. Шунга мувофиқ судьялар коллегияси президуму сайланади. Судьялар коллегияси президиуми раиси секция президиуми таркибига киради.

Шаҳар, вилоят, ўлка, республика тренерлар кенгаши федерацияларида таъсис этилади.

2. Планлаштириш

Сузиш бўйича ўқув тренеровка жараёнини планлаштириш дейилганда бутун ўқув-материалларини изчил тақсимлаш тушинилади. Планлаштиришда назарий ва амалий дарслар учун зарур хужжатлар тузилади. Куйи физкультура жамоалари ва кўнгилли спорт жамиятлари, болалар ва ёшлар спорт мактаблари, олий ўқув юртлири ва хокозолар ўқув-тренировка жараёнини дастлабки плпнлаштириш хужжатлари давлат программаси ва мусобақа тадбирларининг календаридан иборат бўлади. Программа шуғулланувчилар маълум группаси учун ўқув-тренировка дарсини уюштириш формаси, мақсади, асосий вазифалари, ўқув материалининг хажми ва мазмунини белгилайди.

Программанинг тушинтириш қисмида шуқулланувчилар миқдори [контингент] ва уларни ўқитиш муддати белгиланади: ўқув тренеровка жараёнинг мақсади ва бўлимларининг вазифалари; ўқув тренеровка машғулотини уюштириш формаси; дастлабки ва якуний нормативлар. Бундан ташқари тушунтириш қисмида ташкилий-методик кўрсатмалар берилади.

Ўқув плпнига кўра программа назарий ва амалий қисмларга бўлинади, уларнинг хажми ва мазмуни баён этилади, материал семестрларга [чорак кварталларга тақсимланади. Панда назарий темалар ва асосий машқлар ўтиладиган группалар кўрсатилади. Уларни ўтиш учун зарур соатлар белгиланади. Асосий машқлар группаси машғулотлари кийинлиги ортиб бориши хисобга олиниб, машғулотлар тартиб билан мукамал ёзилади, шунингдек хар бир машқлар группаси бўйича норма талаблари кўрсатилади.

Сузиш бўйича ўқув-спорт ишларини планлаштиришда жойларда конкрет шароитини хисобга олиб, программани бироз ўзгартириш мумкин. Лекин киритилган ўзгаришлар программа мазмунига салбий таъсир этмаслиги керак. Тренировка йиғинларини ўтказиш ва спорт мастерлари хамда разрядли спортчилар билан ишлаш бўйича аниқ давлат плани йўқ. Шунинг учун ҳам бу ишлар спортчиларнинг шахсий хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда махсус ишлаб чиқилган программа асосида олиб борилади. Йиғинлар программаси конкрет мақсад

вазифалар асосида, уларнинг мураккаблигига қараб тузилади.

Программа назарий қисмида спортча сузиш техникаси, кучли сузувчиларнинг спорт тренировкасини таҳлил қилишга алоҳида эътибор берилади. Амалий қисмида эса сузиш спортнинг танланган тури бўйича машқлар ва умумий ҳамда махсустайёргарликни оширишга ёрдам берадиган махсус жисмоний машқлар асосий ўринни эгаллайди.

Спорт тадбирларининг календари юқори спорт ташкилотларининг тадбирлари календари асосида секциялари томонидан тузилади. Бунда ўқув-спорт ишларининг вазифалари ва маҳаллий шароит ҳисобга олинади. Календарь тренеровка жараёнини плнлаштиришда, уни даврларга бўлиш ва спортчиларни маъсулиятли мусобақаларга тайёрлаш муддатини белгилайди.

Ўқув материални ўтиш графиги программа спорт тадбирлари календарига асосан тузилади. Унда программа назарда тутилган ҳажмдаги назарий ва амалий ўқув материалнинг ўқитиш изчилиги ва муддати белгилаб қўйилади. Шунингдек графикда ўқув тренеровка жараёни даврларининг давом этиш вақти ва муддати, спорт тадбирларини ўтказиш кунлари Алпомиш ва Барчиной нормативларини топшириш тартиби, медицина кўригидан ўтиш вақти ва хокозолар кўрсатилади. Ўқуў материални ўтиш графиги одатда бир календарь йилга ёки ўқув йилига мўлжалланади.

Тематик иш плани программа ва ўқув материални ўтиш графиги асосида тузилади. Программа материали дарсларга тақсимланади, ҳар бир дарсда тематикаси конкретлаштирилади, назарий ва амалий дарсларнинг мазмуни белгиланади. Иш плани бир ой, квартал, чорак ёки сместрга мўлжалланади.

Агар назарий ёки амалий тайёргарлик дарслари ховуздан ташқари ўтказиладиган бўлса, унда «Дарс мазмуни» графасига дарсни ўтиш жойи, дарс тури ва мазмуни ёзиб қўйилади.

Дарснинг плн конспекти иш планига асосан шуғулланувчиларнинг ўтилган материалларини ўзлаштиришга қараб тузилади. Дарс план конспектида

назарий ва амалий дарслар мазмуни конкретлаштирилади, ўқув материални ўтиш тартиби ва машқлар меъёри белгиланади. Дарснинг план-конспектини тузишдан олдин шу дарсда кўриладиган конкрет вазифалар аниқланиши керак. Шундан сўнг асосий қисми учун машқлар танланади. Тайёргарлик ва якуний қисмларнинг тазмуни асосий қисмга мувофиқ тузилади. Машқлар меъёри

Масофа узунлиги, машқ бажариш учун сарфланадиган вақт ва суръатга кўра аниқланади. Дарснинг вазифаси, мазмуни ва машқлар изчиллиги аниқлангандан сўнг айрим машқларни ўтказиш бўйича асосий ташкилий-методик кўрсамалар шунга мувофиқ графага ёзилади.

Дарснинг план-конспекти қуйидаги формада тузилади:

№_____дарснинг план конспекти_____

_____20_____йил_____

(группа номи)

дарс вазифалари_____

Дарс қисмлари ва уларга сарфланган вақт	Дарс мазмуни	Меъёри	Ташкилий методик кўрсатмалар
I. Тайёргарлик	1) қуруқликда	Минут	
	а)	(секунд)	
	б)		
	в)		
II. Асосий	ва ҳақозо	март	
	1)		

	СУВДАН ҲОКАЗО	а м е т р	
--	------------------	-----------------------	--

Дарсни ўтказиш бўйича мулоҳазалар. Ўқитуучи
ИМЗОСИ

3. Тренировкани планлаштириш

Катта разрядли сузувчилар спорт тренировкасининг бир неча йиллик перспектив-индивидуал ва бир йиллик планига эга бўладилар. Перспектив-индивидуал планни 2-4 йилга тузишга [тайёрлашда] сузувчи қатнашадиган асосий мусобақалар ва уларга тайёргарлик албатта ҳисобга олинади.

Сузувчилар кичик группаларнинг спорт тайёргарлик даражаси ва асосий мақсади бир бўлса, бундайлар учун ҳам индивидуал план тузилади. Спорт тренировкасининг кўп йиллик ва йиллик индивидуал планида тренировка даврларининг давом этиши ва муддати, тайёргарлик турлари ва тренировка характери кўзда тутилади, албатта.

Мусобақалар календари тренировкани планлаштиришнинг дастлабки ҳужжатларидан бири ҳисобланади. Шунга асосан тренировкага тайёргарлик мусобақа ва ўтиш даврининг муддати ҳамда давом этиши, тайёргарлик турлари ва характери белгиланади.

Индивидуал планга асосан ҳар бир давр учун тренировка машғулотларининг ҳафталик ёки икки ҳафталик схемаси тайёрланади. Тренировка машғулотлари схемаси аниқ тартибда жойлаштирилган тренировка дарслари сериясидан иборат бўлади. Бир ёки икки ҳафтадан сўнг шу дарслар серияси қайтарилади ёки бўлмаса тузатишлар киритилиши мумкин. Тузатишлар асосан янги схема бўйича тренировкалар танланмасдан олдин киритилиши мумкин. Бу схемалар бир икки ҳафталик иш планини тасвирлаб беради. У шу билан бирга тренировка дарсининг план конспекти вазифасини ўтайди.

4. Ўқув-спорт ишларини ҳисобга олиш

Сузиш бўйича ўқув спорт ишлари ўқув тренировка жараёни ва шуғулланувчиларнинг техник тайёргарлигининг ҳамма бўлимлари бўйича мунтазам ҳисобга олиб борилиши зарур. Ҳисобга олиш содда, кўргазмали ва имкони борича қисқа ёзилган ҳужжатларда акс этиши керак.

Ҳисобга олиш дастлабки, кундалик ва йиллик бўлади.

Дастлабки ҳисобга олиш ҳар бир янги ўқув йили бошланишида, ўқув ва спорт гуруҳларига қабул қилишда қўлланилади.

Дастлабки ҳисобга олишга қуйидагилар киради:

1. Шуғулланувчилар ҳақида умумий маълумот-исми ва фамилияси, жинси, туғилган йили ва ойи, миллати, лавозими, ижтимоий аҳволи, партиявийлиги, иш ёки ўқиш жойи касаба қўмитасига аъзолиги, КСЖ ёки бирон бир спорт колетиктивига аъзолиги, физкультура билан шуғулланиш стажи, сузиш билан шуғулланиш стажи, Алпомиш ва Барчиной нормативларини топширганлиги ҳақида маълумот, уй адреси ва телефон номери.

2. Шуғулланувчиларнинг сузишга бўлган тайёргарлигига характеристика, спортча сузиш техникасини эгаллаш даражаси ва спорт разряди, спортда қўлга киритган шахсий ютуқлари ва бошқалар.

Шуғулланувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва соғлигини умумий ҳолати ҳақида характеристика - оғирлиги, бўйи, кўкрагу қафасининг кенглиги, спирометрия, гавда кучи, қўл кучи, қон босими, пульс ва бошқалар ҳақида врач хулосаси.

Дастлабки ҳисобга олинган маълумотлар, разрядчи-спортчининг шахсий карточкаси, машғулот журнали ва медицина кўриги карточкасига ёзилади.

Кундалик ҳисобга олиш. Кундалик ҳисобга олишда ўқув планининг бажарилиши, ўқув-тенировка жараёнининг ҳолати, шуғулланувчилар техник маҳоратининг ўсиши, соғлиги ва жисмоний ривожланиши назорат қилиб борилади.

Кундалик ҳисобга олишга қуйидагилар киради: шуғулланувчиларни йўқлама қилиш, ушбу кунги дарсининг қисқача мазмунини ёзиш, дарс сифатини ошириши учун кўрсатма ва таклифлар ёзиш, техникани ўрганиш ва такомиллаштирганлиги учун баҳо қўйиш, Алпомиш ва Барчиной нормативларини топшириш, курсовка ва мусобақаларда кўрсатган спорт-техник натижалар, шуғулланувчилар томонидан умумий разряд нормативларининг бажарилиши ва рекордларни рўйхатга олиш, врач назорати кўрсаткичларини ёзиб бориш.

Кундалик ҳисобга олинган маълумотлар машғулотларини ҳисобга олиш журнаliga, разрядчи-спортчининг шахсий карточкасига ва медицина кўриги карточкасига ёзиб борилади.

Индивидуал тренировка ўтказишда кундалик ҳисобга олиш, индивидуал топшириқлар ва уларни бажаришдан олинган натижалар, шунингдек, ўз-ўзини назорат қилиш бўйича олинган маълумотлар ҳам кундалик ҳисобга олишга киритилади. Бу қўшимча маълумотлар ҳам шуғулланувчиларчи ва тренер кундалигига ёзилади.

Якуний ҳисобга олиш аниқ муддатда | ой, квартал, ярим йил, бир йил | да бажарилган ишлар натижасини кўрсатади, қўлланилаётган воситалар ўргатиш методикаси ва спорт тренировкасининг тўғрилиги қайд этилади.

Ўтказилган ўқув-тренировка машғулотларининг сони ва сифати, сузиш техникасини ўзлаштириш сифати, Алпомиш ва Барчинов нормативларини топшириш, спорт-техника натижаларининг ўсиши, разряд нормалари, спорт мусобақаларида секциянинг | группа ва ҳоказоларнинг | қатнашиш натижаси, жисмоний ривожланиш ва шуғулланувчиларнинг соғлиги якуний ҳисобга олишда рўйхатдан ўтказилади.

Бу кўрсаткичлар ҳисобга олиш ҳужжатларида акс этади ва ундан кейинги йилда тренировка жараёнини планлаштиришда ҳамда умумий якуний ҳисоботни ёзишда фойдаланилади.

Ҳисобга олишнинг асосий ҳужжатлари. Сузиш бўйича ўқув-спорт ишларини ҳисобга олишнинг асосий ҳужжатлари қуйидагилар: шуғулланувчиларнинг аризаси ва анкетаси, разрядчи спортчининг шахсий ҳисобга олиш карточкаси,

машғулоти ҳисобга олиш журнали ва медицина кўриги карточкаси.

Ҳисобга олиш ҳужжатларини аниқ, тўлиқ ва ўз вақтида тўлдириб бориш зарур. Фақат шундай қилингандагина ҳисобга олинган маълумотларнинг тўғри таҳлил қилиш ва кейинги ўқув тренировка жараёнини ташкил қилиш мумкин бўлади.

Ариза-анкета гурпуага қабул қилиш учун илтимосномадан ташқари шуғулланувчи тўғрисида умумий маълумотлар беради | дастлабки ҳисобга олиш бўлимига қаралсин|. У шу спорт тури бўйича шуғулланувчи тайёргарлигига характеристика |буни ўқитувчи контрол-текшириш ёки олдинги йил маълумотларига асосланиб беради|, жисмоний ривожланиш ва шуғулланувчи соғлигининг умумий ҳолатига характеристика |тўлиқ медицина справкасига асосланади| бўлиб хизмат қилади.

Спортчининг шахсий ҳисобга олиш карточкаси ҳужжат ҳисобланади. Шунга асосан классификация билети ва разрядчи-спортчи нишони берилади. У сузувчи спорт-техник натижаларининг ўсиб боришини ҳисобга олиб боришга хизмат қилади. Карточканинг бир нусхаси спорт разряди берадиган комитетда, бошқаси шунга мувофиқ физкультура коллективида сақланади.

Машғулоти ҳисобга олиш журнали асосий ҳужжат бўлиб, ўқув спорт ишлари ўз вақтида мунтазам ҳисоботга олиб борилади | маълум шуғулланувчилар группасида |.

Медицина кўриги карточкасини жорий қилинган формада врач тўлдиради ва ўз кабинетида сақлайди. Айрим маълумотлар дарс журналига ҳам кўчирилади ва врачдан тасдиқланилади.

Индивидуал тренировка машғулотларини ҳисобга олиш ҳар кунги, ҳар бир ўқув-тренировка машғулотининг мазмуни ва натижаларини тренер журнали ва шуғулланувчи кундалигига ёзиб бориш билан амалга оширилади.

Тренер журнали-оддий умумий дафтар ёки идора китоби. Журналдан ҳар бир сузувчига |ўқув йили учун| йил давомидаги машқлар кузатувини ёзиб бориш учун зарур миқдорда варақлар ажратилади. Унинг биринчи бетида шуғулланувчининг дастлабки ҳисобга олиш маълумотлари

акс этади. Иккинчи бетига спортчининг мусобақаларда қатнашиш план-календари ёзилади: спортнинг номи, мусобақа ўтказиш кунива жойи, шунингдек сузиш масофалари кўрсатилган натижа ва эгалланган ўрни белгиланади. Индивидуал тренировка плани ва тренировка машғулоти даврининг схемаси, спортчининг шахсий рекордлари ва ўқув йили давомида ўсиб боровчи натижаларини ҳисобга олиш, тренировка вазифаларининг бажарилиши, педагогик кузатишлар, тренетнинг фикр-мулоҳазалари қолган бетларда ўрин олади.

Спортчи кундалиги тренерга машғулоти самарасини текширишга ёрдам беради, шуғулланувчини тренировкани тўғри ташкил этишга ўргатади. Тренер шуғулланувчиларга кундаликни мунтазам тўлдириб боришнинг аҳамиятини тушунтириши керак. У ҳафтада бир марта кундалик тўғри тўлдирилаётганлиги ҳамда машғулоти ўз вақтида ёзиб борилаётганини текшириб туриши керак. Тренер машғулоти тузиш пайтида кундаликдан фойдаланиши мумкин.

Спортчи кундалигининг формаси тренер журналига ўхшаш бўлади. Биринчи бетига тренер ва спортчининг фамилияси, шу йилнинг январигача, яъни ўтган йилда эришилган ютуқлари ёзилади. Иккинчи ва бешинчи бетлар тренер журналидек тўлдирилади. Кейинги бетларга тренировка машғулоти рақамининг мазмуни, ўз-ўзини назорат қилиш, тренировка жараёнидаги спортчининг шахсий кайфияти, контрол сузиш ва мусобақалар ҳақидаги маълумотлар ёзиб борилади.

5. Мусобақалар ва судьялик қилиш

Спорт мусобақалари-тренировка жараёнининг ажралмас бир қисмидир. Улар машғулоти сифатини яхшилашга, тренировкани мунтазам ва мақсадга мувофиқ йўналишда ёрдам беради. Яхши ташкил қилинган мусобақа-муҳим пропаганда воситаси бўла олади. У сув спортининг сузиш, сув тўпи ва сувга сакраш каби турларга ёшларни кенг кўламда жалб қилишга хизмат қилади. Мусобақаларда ҳар бир спортчи ва спорт коллективининг маҳорати

аниқланади. Мусобақалар, шунингдек сузиш спортининг ривожланиш даражасини ҳам белгилайди.

Спорт мусобақалари илғор тажрибанинг оммалаштиришнинг энг яхши формаси ҳисобланади. У замонавий сузиш спорти техникаси кенг ёйишда кўрғазмали восита бўлиб хизмат қилади. Мусобақаларнинг тарбиявий аҳамияти ниҳоятда катта. Шуғулланувчиларда маънавий ва ирода сифатлари, интизом ва уюшқоқлик, ватанпарварлик туйғулари камол топади, коллективчилик ва ўқтоқлик муҳити вужудга келади.

Мусобақаларни уюштириш сифати, уни ўз вақтида, пухта тайёрлаш ҳамда ўтказишга кўп жиҳатдан боғлиқ. Календарь йили бошланишига 1,5-2 ой қолганда қуйидагилар тузилади ва тасдиқланади.

1. Спорт тадбирлари календарь-плани.
2. Мусобақалар низомию
3. Мусобақа ўтказиш бўйича сарф-ҳаражат сметаси.

Спорт тадбирлари календарь-плани мамлакатимизда физкультура ва спортга раҳбарлик қилувчи ташкилотлар томонидан тузилади. Физкультура коллективларининг ўзаро беллашувлари спортчиларнинг халқаро мусобақалардаги иштироки календарь-планда кўзда тутилади.

Мусобақалар низоми спорт тадбирларининг календарь-планига асосан тузилади ва тасдиқланади. У мусобақаларни уюштиришда ва тренировка жараёнини планлаштиришда муҳим ҳужжат ҳисобланади.

Мусобақа ўтказиш бўйича ҳаражат сметаси айнан шу мусобақанинг тасдиқланган низомига асосан тузилади. Бу календарь йил бошланмасдан олдин тасдиқдан ўтади. Сметада ҳар бир мусобақа ҳаражати назарда тутилади. Беллашув бошланишидан 1-1,5 ой олдин ажратиладиган бу ҳаражатга биноан бошқа шаҳарлардан келган қатнашувчилар ва судьяларга жой тайёрланади, улар овқатланадиган ва медицина кўригидан ўтадиган пунктлар шайланади. Мусобақа тайёрланишнинг бу даври ҳал қилувчи палла ҳисобланади. Шунинг учун барча тайёргарлик тадбирлари мусобақага масъул вакилнинг назорати остида ўтказилади. Бош судья тайёргарликни мусобақа бошланишидан 3-7 кун олдин кўздан кечириб чиқади ва

мавжуд камчиликларга тузатишлар киритади. Спартакиада ўтказишда мусобақани пухта тайёрлаш учун ташкилий комитет тузилади. Ташкилий комитетга мусобақа ўтказиётган маҳаллий ташкилот вакиллари жалб қилинади. Ташкилий комитет хўжалик маданий-маиший медицина ва мандат комиссияларини тузади. Бу комиссияларга ташкилий комитет аъзолари бошчилик қиладилар.

5.1. Судьяликни ташкил этиш

Мусобақани судьялар коллегияси бошқаради. Унинг иш фаолиятига бош судья раҳбарлик қилади. Судьялар коллегиясига бош судьядан ташқари унинг 2-3 ёрдамчиси, ўринбосари, бош секретари ва секретарлар, катта ва кичик судьялар киради. Уни маҳаллий судьялар коллегияси президиуми мусобақа бошланмасдан 10-30 кун олдин тайинлайди. Календарь йилининг бошида судьялар коллегияси президиуми томонидан республика миқёсидаги мусобақаларнинг судьялар коллегияси тайинланади. Бош судьялар коллегияси таркибига бош судья, унинг ёрдамчилари ва секретарь киради. Бош судьялар коллегиясини президиум тасдиқлатиш учун тегишли спорт жамияти ва ташкилоти кенгашига қўяди. Республика миқёсидаги мусобақаларни судьялар коллегиясининг тўлиқ состави мусобақадан 1-2 ой олдин тасдиқдан ўтади. Судьялар коллегияси тайинлангач мусобақага судьялик қилиш ишларини ташкил қилиш бошланади.

Судьялик сифатини ошириш ва қонидани изоҳлашда умумий яқдилликка, эришиш мақсадида мусобақа бошланишидан 2-3 кун олдин барча судьялар коллегиясига семинарлар ва йўл йўриқ кўрсатиш тавсия қилинади. Машғулотларда судьялик қилиш техникаси ва методикаси, мусобақа қондасига қўшимчалар киритиш ва мусобақа низоми ўрганилади. Шу даврда бош судья ва унинг ёрдамчиси спорт иншоатининг мусобақага тайёрлигини текширади. Тантанали очилиш тартиби ва мусобақанинг яқунловчи қисми-команда ва шахсий биринчилик ғолибларни мукофотлаш режаларини ишлаб чиқади.

5.2 Судьялик калиш

Сузиш бўйича мусобақаларга судьялик қилиш спорт жамиятлари тасдиқлаган амалдаги қоидага асосан ўтказилади.

Судьялар коллегияси мусобақа бошланишига бир неча кун қолганда бир қатор тайёргарлик тадбирларини ўтказди. Жумладан, судьялар коллегиясининг кенгаши тайинланади ва қатнашувчи командалар вакилларини иштирокида ўтказилади. Кенгашда мусобақанинг ўтказиш масалалари кўриб чиқилади шунингдек судьялар коллегиясининг состави эълон қилинади, беллашувда қатнашувчи ташкилотлар вакиллари судьялар коллегиясига мусобақа ўтказишдаги асосий ҳужжат талабнома ва ёзма талабномаларни топширади. Кенгашнинг кун тартибига мандат комиссиясининг раисининг мусобақага қўйилган команда состави аъзолари ҳақидаги ахборот киритилади.

Мусобақа қатнашувчилари учун қуръа ташлаш комиссияси тузилади. Комиссияга бош судья ёрдамчиларидан, секретарь ва катта судьялардан бири киритилади. Комиссия кенгашидан сўнг мусобақада қатнашувчи команда вакиллари ёки тренерлар иштирокида қуръа ташлашни ўтказди. Қуръа ташлаш натижалари кўп нусхада кўпайтирилиб иштирок этувчи команда вакилларига тарқатилади. Мусобақа низомига биноан

белгиланган вақтда бошланади. Парад судьялар коллегияси ва қатнашувчи командаларнинг аввалги йил якуновчи мусобақаларда эгаллаган ўринлари тартибида чиқиш билан бошланади. Агар мусобақа биринчи марта ўтказилаётган бўлса унда қатнашувчи командалар ташкилот номи бўйича алфавит тартибида сафланиб чиқади. Сафлангандан сўнг парад командири рапорт беради. Рапортни қабул қилувчи қисқа табрик нутқи сўзлайди. Сўнгра мусобақа байроғи кўтарилади.

Мусобақанинг кейинги кунлари судьялар коллегиясининг уюшган ҳолда чиқиб сафланишни мусобақанинг навбатдаги куни очилганини билдиради. Мусобақаларга судьялик қилиш. Судьялар коллегияси барча масофаларга ёзилган талабномаларга, заявкамаларга асосан тўлдирилган карточкалар бўйича сузишларга қуръа ташлайди: аёллар | қизлар | учун алоҳида, эркеклар | болалар ва

Ўсмирлар |
алоҳида.

учун

Карточкаларга масофа ва усул номи, қатнашувчининг исми, фамилияси, туғилган йили ва унинг қайси спорт ташкилотига мансублиги ёзилади. Бунинг учун жорий қилинган формада карточка, бўлмаса, 18x8 см катталиқдаги қоғоздан фойдаланиш

мумкин | 1-форма |

100мбрасс

эркаклар

(масофа, усул)

(эркаклар, аёллар)

Боборажабов Ш Р.

"Сурхон"

(исми ва фамилияси)
ташкilotи)

(спорт

1.08,4 1.08,5 1.88,7

4
сузиш

3
ўрин

2
йўлак

615 (очколар сони)

Сузишларга қуръа ташлаш икки усулда ўтказилади. Биринчи усул-низом бўйича мусобақада қатнашувчиларнинг ўрин биринчи сузишдан сўнг аниқланади. Шу мақсадда ҳар бир масофага сузиш натижалари тахминан бир хил бўлган сузувчилар танлаб олинади. Секретарлар карточка тўлдиришда сузувчиларнинг фамилияси тагига шу масофада эришган сўнгги натижа ёки кутиладиган натижани ёзиб қўяди. Бу натижаларни команда вакиллари ёзма талабномаларга судьялар коллегиясига топширишдан олдин ёзиб қўядилар. Сузишлар сони айнан шу масофага берилган талабномалардаги қатнашувчилар сони спорт иншоатининг |бассейннинг| йўлаклари сонига тақсимлаш сони орқали аниқланади. Масалан, 50 та қатнашувчига талабнома берилган дейлик. Бассейн эса 4 йўлаккли. Демак, 50:4к12 сузиш ва 2 қолдиқ чиқади. Қолган икки спортчи 12-сузишда 3 кишидан сузишга қўйилади. Биринчи масофага сузишларга

қуръа ташлангандан кейин, навбатдаги масофага қуръа ташланади.

Мусабоқанинг кейинги кунларида сузишлари 1 дан бошлаб номерланади.

Иккинчи усул низомида мусабоқа дастлабки сузиш, ярим финал ва финал сузишлари билан ўтказилиш назарда тутилганда қўлланилади. Бунда қуръа ташлаш фақат дастлабки сузишлар учун ўтказилади. Қуръа ташлашда мусабоқа қатнашчиларининг спорт тайёргарлиги ҳисобга олинмайди.

Ярим финал ва финал чиқишлари олдинги натижалар асосида мусабоқа қондасига мувофиқ тузилади. Судьялар коллегиясида энг катта вазифани секретариат бажаради. Секретариатнинг ишни тез, аниқ ва пухта бажариши мусабоқанинг самарали ўтишини таъминлайди. Секретариат судьялар коллегияси мажлисларининг протоколини олиб боради. Айрим масофалар ўйича протоколлар тузади. Низомга биноан команда биринчилигини жорий қилинган ҳисоб системасига мувофиқ аниқлайди. Команда ва шахсий биринчилик ғолибларини мукофотлаш учун ҳужжатлар ҳамда мусабоқанинг ҳисоботини тайёрлайди.

Сузиш бўйича ўтказилган команда биринчилиги мусабоқаларида турли ҳисоб системалари қўлланилади. Булардан чегараланган ва олимпиада ҳисоб системаси кенг тарқалган.

Чегараланган ҳисоб системаси. Амалда мусабоқа ўтказишда чегараланган ҳисоб системасининг икки варианты мавжуд.

Биринчи вариант: мусабоқа низомига кўра программанинг ҳар бир босқичида аёл |қиз| ва эркак |болалар ва ўсмирлар| ҳисобли қатнашчилар сони, эстафетали сузишда командалар сони кўрсатилади. Низомда, шунингдек, программанинг ҳар бир номерида иштирок этадиган қатнашчилар сони назарда тутилади. Улардан фақат белгиланган миқдорда яхши натижа кўрсатганларгина ҳисобга киради. Натижаларига кўра ҳамма қатнашчилар команда биринчилигида ҳисобга киритилган пайтлар ҳам бўлади.

Иккинчи вариант: низомда ҳисобга кирадиган қатнашчилар сони ва командалар эстафета миқдори, беллашаётганларнинг жинси ва программа алоҳида босқичларида сузувчиларни жойлаштириш билан боғлиқ

бўлмаган команданинг умумий состави кўрсатилади. Бошқа ҳолларда команда ҳисобига кириши керак бўлган эркак ва аёл ҳисобли қатнашчилар натижалари алоҳида назарда тутилиши мумкин.

Олимпиада ҳисоб системаси. Олимпиада ҳисоб системаси

бўйича мусобақа ўтказганда низомда командаларнинг умумий состави, программанинг ҳар бир босқичида ҳисобга кирадиган қатнашчилар ва командалар эстафеталар учун яхши натижалар аниқланади.

Мусобақа ўтказишда баъзан команда биринчилигини аниқлашнинг бошқа усуллари қўлланилади. Лекин бу усулларнинг барчасида баъзи бир ноқулайликлар мавжуд бўлиб улар секретариат ишини қийинлаштиради. Ҳисоб системасини ўрнатишда низомда ҳисобли қатнашувчиларнинг ва эстафета натижаларининг йиғиндиси баҳоланади.

Биринчи вариант бўйича чегараланган ҳисоб системасида натижалар бир неча усулда баҳоланади, Очколар сонини сузиш мусобақалари натижаларини баҳолаш жадвали бўйича аниқлаш усули айниқса кенг тарқалган.

Иккинчи усул бўйича ҳисобли қатнашувчининг натижасини баҳолашда биринчи ўринни эгаллаганлар энг кам очколар билан баҳоланадилар. Эгаллаган ўрин қанчалик паст бўлса, командага очколар сони шунча кўп берилади. Программа номеридан мусобақа қондасини бузганлиги учун ёки масофадан чиққанлиги учун судьялар коллегияси томонидан натижаси ҳисобга олинмаган ҳисобли қатнашувчиларга шу тоифадаги қатнашувчилар ўрта ҳисобига тенг очколар сони берилади. Стартга чиқмаган ҳисобли қатнашувчиларга, команда ҳамма ҳисобли қатнашувчиларининг ўрта ҳисобига тенг очколар сонига бир жарима очко қўшиб ҳисобланади. Эстафетали сузишда қатнашувчи командага очколар низомда белгиланган коэффициентга кўпайтириш йўли билан қўшиб ҳисобланади.

Мисол: мусобақада 8 команда қатнашади. Заҳётга ҳар бир командадан, ҳар бир номерда 2 тадан яхши натижалар киритилди. Масофада 13 киши қатнашди, улардан 2 киши мусобақа қондасини бузганлиги учун судьялар коллегияси томонидан масофадан чиқариб юборилди. Шундай қилиб, биринчи ўринни эгаллаган команда натижасига 1 очко қўшиб ҳисобланади, иккинчи ўринга - 2 очко, учинчи ва тўртинчи ўринни бўлишганларга - 3,5 очко (3Қ4Қ7: 2к2,5), бешинчи ўринга - 5 очко ва ҳоказолар қўшиб берилади. Судьялар коллегияси масофадан чиқарган қатнашувчилар 12,5 очкодан (12Қ13к25 2к12:5) олишади. Қатнашувга қўйилмаган командаларга 16 очкодан берилади, яъни 14Қ15Қ16к45:3к15Қ1 Матч учрашувларда қатнашувчи командалар сони низомда белгиланиб, натижалар энг кўп очколар сони билан

баҳоланади. Шу билан бирга биринчи ўринни эгаллаган қатнашувчига ҳисобли қатнашчиларга сонига тенг, ёки битта кўп очколар сони қўшиб ҳисобланади. Навбатдаги ўрин ҳисобли қатнашувчилар сонидан

битта кам баҳоланади, учинчи ўрин иккита кам баҳоланади ва ҳоказо. Мусобақадан чиқарилган ёки масофадан чиққан қатнашчиларга шу тоифадаги қатнашувчилар очколар сонининг ўртача ҳисобига тенг очколар сони қўшиб ҳисобланади. Эстафетали сузиш мусобақа низомида белгиланган коэффициент билан баҳоланади.

Мисол: Мусобақада 3та команда қатнашади, ҳисобга программанинг ҳар бир номерига 2 кишининг натижаси киритилади. Биринчи ўрин 7 очко билан баҳоланади, иккинчи - 5 очко, учинчи ва тўртинчи ўринларни бўлишганлар - 3,5 очко (4:3:2), бешинчи ўрин - 2 очко, олтинчи - 1 очко олади.

Олимпиада ҳисоб системасида натижаларни баҳолаш. Мусобақа низомида мавжуд қоидага биноан ҳисоб натижалари миқдори команда биринчилигида аниқланади, усуллар бўйича белгиланган очколар қўшиб ҳисобланади, шу билан бирга биринчи ўринни эгаллаган қатнашувчининг натижаси максимал рақам билан баҳоланади. Бу ҳисоб ўринлари сонига тенг ёки битта кўп бўлади. Иккинчи ўринни эгаллаган қатнашувчининг натижаси 1 очкога, учинчи ўринни эгаллаган қатнашувчининг натижаси 2 очкога кам баҳоланади ва ҳоказо. Низомда кўрсатилган норма талабларини бажармаган ва ҳисоб миқдоридан кам бўлмаган ўринни эгаллаган қатнашувчилар натижаси "0" очко билан баҳоланади.

Мисол учун мусобақа низомида спорт классификацияси

бўйича 1-разряддан паст бўлмаган норматив талабларини бажарган қатнашувчиларнинг биринчи ўридан олтинчи ўрингача натижалари қуйидагича баҳоланади:

- 1-ўрин - 7 очко
- 2-ўрин - 5 очко
- 3-ўрин - 4 очко
- 4-ўрин - 3 очко
- 5-ўрин - 2 очко
- 6-ўрин - 1 очко

Навбатдаги ўринлар - 0 очко эстафетали сузиш ҳам шу каби лекин низомда кўрсатилган коэффициент билан баҳоланади. Мусобақа вазифаси ва миқёсига боғлиқ ҳолда ҳисобли ўринлар сони кўп бўлиши ҳам, кам бўлиши ҳам мумкин (10.15.20.25 ва ҳоказо).

Команда биринчилигининг боришини аниқлаш. Мусобақа жараёнида секретариат команда биринчилигининг бориш жадвалини олиб боради. Жадвалга программанинг ҳар бир босқичидан сўнг ташкилотлар қатнашувчиларининг олган очколари ёзиб борилади. Айрим ҳолларда жадвал ўрнига ҳар бир команда учун карточкалар қўлланилади. Унга ҳар бир масофада олинган очколар ёзиб борилади, кейин улар жамланади. Карточкаларни секретариат ҳар бир масофадан, кейин, жамланган очколар сонига мувофиқ аниқ кетма кетликда қўйиб чиқади. Бундай карточкаларни команда биринчилиги натижаларини баҳолашда қўллаш мақсадга мувофиқдир.

Вақтни ҳисобга олиш. Судья секундометристар мусобақага

судьялик қилишда энг масъулиятли ишни бажарадилар. Бригадага

катта судья-катта секундометрист бошчилик қилади. Халқаро ва республика мусобақаларида ҳар бир йўлакда, одатда, учтадан секундометрист вақтни ҳисобга олади. Учала секундометристининг кўрсатган вақти қатнашувчи карточкасига ёзилади, бунда ўртача вақт ҳисобга олинади, Мисол: секундомерлар 1.01,2; 1.01,3; 1.01,5 кўрсатса, 1.01,3 натижа ҳисобга олинади.

Бошқа мусобақаларда ҳар бир йўлакда биттадан секундометрист вақтни ҳисобга олади. Бунда фақат биринчи келган сузувчининг вақтини қўшимча равишда икки секундометрист ҳисобга олади.

Қатнашувчиларнинг финишга келиш тартибини ниҳоятда аниқ белгилашлари керак. Мусобақа масштабига қараб бассейндаги йўлақлар нечта бўлса, шунча миқдорда судьялар белгиланади. Лекин улар учтадан кам бўлмаслиги керак. Улардан бири катта судья вазифасини адо этади. Бундан ташқари судьялар қатнашувчиларнинг тўғри финиш олишини, масофани босиб ўтишда бурилиш техникаси тўғри бажарилишини, шунингдек эстафетали сузишда, босқичларда алмашишда стартларнинг тўғри олинишини назорат қиладилар. Қолган суляларнинг вазифаси қийин бўлмай, мусобақа қоида-қонунига биноан иш юритадилар.

Фойдаланилган адабиётлар

1. О.Собирова «Сузиш» Тошкент, Ибн-Сино 1993 йил.
2. О.Собирова «Сузишни ўрганиш» Тошкент 1986 йил.

3. Н.А.Бутович «Сузиш» 1962 йил.
4. Ю.Тангиров, А.Н.Ливицкий «Сузиш» Тошкент 1986 йил.
5. Н.Ж.Булгакова «Сузиш» ФИС 1984 | русча | .
6. И.В.Парфионов «Сузиш» ФИС 1972 | русча | .
7. Р.Каусельмен «Наука о плавние» ФИС 1972 | русча | .

МАВЗУ: Сузиш спорти усулларини ривожлантириш тарихи.

РЕЖА:

1. Кириш.
2. Кўкракда кроль усули.
3. Чалқанча кроль усули.
4. Дельфинча сузиш.
5. Брасс усули.
6. Адабиётлар рўйхати.

Сузувчи спортчиларнинг анатомик ва физиологик жиҳатлари.

Одам организми бир бутун ҳолда ҳаракатчан, ўзгарувчан, эгиловчан, қайишқоқ биологик комплекс бўлиб, уни ташқи муҳит билан муттасил боғлаб турадиган нарса |бу нерв системасидир. Невр системасига унинг олий бўлимлари, яъни бош мия ярим шарлари пўстлоғи ва пўстлоқ ости тузилмалари, орқа мия перифирик нервлар киради. Ҳар қандай одам аъзолари функциялари мана шу нерв системаси орқали бошқариқ турлари. Ўз даври И.М. Сеченов, И.П. Павлов каби олимлар бу ҳақитда батафсил таълимот қолдирганлар.

Ҳаёт давом этишининг зарурий шартларидан бири моддалар | алмашиниб туришидир ва, аксинча, моддалар алмашиниб турган организм, демак, тирик, яшаяпти. Шундай экан, у ҳамиша нерв системаси воситачилигида таъсирланади ва қўзғалади: таъсирлаганда ташқи муҳитнинг босимнинг енгил-оғирлигини, ишнинг оддий-мураккаблигини ва ҳокозо-сезади, пайқайди, ҳис қилади, қўзғалганда эса мана шу сезиш, пайқаш, ҳис қилиш таҳлили оқибатида жавоб бериш реакцияси юзага келади, бинобарин, одам озми-кўпми, фаолият кўрсатади. Бу фаолият ўз ҳажмига кўра, бирор аъзолар системасининг ёки яхлит организмнинг бажарган ҳаракати, иши бўлиши мумкин.

Аммо ҳаракатлар, турли-туман ишлар, фаолиятлар ҳамиша, ҳамма одамларда бир маромда, муайян кўламда, белгиланган ҳажмда бўлавермайди. Чунки одамнинг таъсирланиши билан қўзғолиши бир хил бўлмайди, бу-шунинг

учун ҳамки инсон бош миясига хос бўлган бундай руҳият, организмнинг ички муҳиятга алоқадор ҳисобланган: қон, лимфа, тўқима ва церебростинал суюқлик ҳаммада бир ҳил бўлмайди, шунга кўра, улар таркибидаги моддалар ва уларнинг концентрацияси ҳам бир ҳил эмас: яна бу ерда ана шу моддаларнинг физик-химёвий, биологик хоссалари нисбатан доимий бўлиш, ва бўлмаслиги ҳам аҳамиятга эга. Масалан, шулардан биргина қонни мисол қилиб оладиган бўлсак, унинг реакцияси фаоллиги, ундаги қайд миқдори, озиқ бўладиган, моддаларнинг оз-кўплиги, осмотик ва артернал босими, ҳарорати, қолаверса, юрак уриш сони, қонни ҳайдаш миқдори, ҳажми, кучи, мароми ва бошқалар хилма-хилдир.

Анатомия фанидан ана шундай нарса маълумки, одам гавдасининг ташкил этувчи суюқлар, тоғайлар, пайларнинг тузилишида умуман бир хиллик бўлса ҳам, баъзи хусусиятлари, хоссалари, масалан, катта-кичиклиги жиҳатидан бир-биридан фарқ қилади. Агар бу фақланишларга инсоннинг руҳиятидаги, атроф-муҳитга муносабатидаги, табиат ва жамият бўлган таъсиридаги фарқланади қўшсак масалан яна ҳам ойдинлашади. Айниқса, спортчилардаги жисмоний чиниққанлик, бақувватлик, кучлилик уларни қаршилиқдан қўрқмаслик тўсиқларни енгиб ўтишлик, тушкунликка тушмаслик қолаверса чидам ва матонат сари олға интилишлик каби хислатларга эга қилади. Агар уларнинг турмуш тарзини, ҳаёт фаолиятини кузатадиган бўлсак, уларнинг идрок билан иш юритишни, ҳамини тартиб интизомга риоя этишларини, вақтни тўғри тақсимлай олишларини, яъни: эрталаб маълум пайтда ўриндан туриб, маълум пайтда овқатланиши, машғулотларга боришин, дам олишини ва муаян вақтда ётиб ухлашни пайқаш мумкин. Бир сўз билан айтганда, спортчилар кун тартибига қатъий риоя қилган ҳолда яшайди, ҳаёт кечиради ва ишлайди.

Маълумки спортчилар мушаклари ҳажми, кучи, таранглиги, зичлиги, қайишқоқлиги ва чидам билан оддий кишиларникидан фарқ қилиб туради, чунки спортчиларнинг мушаклари доимий оқланишда, зўриқиш бўлади.

Физиологлар- мушаклар ўз табиатига кўра доимий жисмоний юкланишда бўлмоғи лозим, деб бекорга айтмаганлар. Бунинг устига, муттасил ҳаракатда бўлган мушаклар қон оришига кўмаклашиб, юракни узлуксиз тўла қон билан таъминлашда иштирок этади. Қолаверса фаол ҳаракат қилган мушак ўз навбатида яхши озиқланади ҳам.

Кам ҳаракат одамлар эса мушакларини талаб даражасига ишга туширмаслиглари |айни вақтда мушакларнинг етарли даражада озикланмаслиги| туфайли, мушакларни ишдан чиқарадилар, оқибат натижада улар заифтортиб, қисқариб кетади, толалари ипдай-ипдай бўлиб қолади. Бирор-бир иш бажармоқчи бўлсалар, ожизлик қилиб қоладилар, мушак ва найлари дарҳол чўзилиб қолиб, бутунлай яроқсиз ҳолга келиб қолади. Бўғимлари ҳам фаол ҳаракатлана олмайдиган, заиф, туз йиғиладиган, суюқлари салга чиқадиган ва ҳатто арзимаган урилишлардан дарз кетадиган бўлиб қолади. Қолаверса қадди-қамоти хунук одамларни спортчилар орасида деярли кўргайсиз. Айниқса сузиш билан болаликдан, ёшлиқдан шуғулланиб бориш одам қоматига ҳам анатомик-физиологик тузилишига ҳам, руҳий-асабий ҳолатига ва энг муҳими, саломатлигига беқиёс даражада яхши таъсир кўрсатади, ҳатто сузишни машқ қилишга ўтишнинг бошланғич даври билан чинакам сузувчи-спортчи бўлиб етишган давр ўртасидаги одамда бўладиган тафовутни ҳам яққол пайқаш мумкин.

Кўкракда кроль усули

Тарихи. Ҳақиқий спортча сузиш тахминан XIX охириларида бошлаб юзага келган. Унгача сузиш узоқ тарихни босиб ўтган бўлса ҳам, халқаро мусобақа шартлари асосида муайян усулларда спортча сузиш шунга тўғри келади. У пайтларда треджер усулида |қисқа масофа| ва брасс усули |узоқ масофа| оммалашган бўлган. Треджен усулидан сузувчи қўллари билан навбатма-навбат ҳаракатлар қилган-ҳудди кроль усулидагидек, аммо оёқлари билан қайчидек ҳаракатлар қилган, нафас олиш ихтиёрий бўлган. Аммо асримизнинг бошларидан бошлаб ўша замонларда кенг тарқалган бу усул ўрнини кўкракда кроль усулида сузиш эгаллай бошлади. 1904 йилги Сент-Луис |АҚШ|даги III Олимпиадада З.Халман |Венгрия| 50 ва 100 ярд масофаларга биринчи марта кўкракда кроль усулида сузиб-олтин медалларни қўлга киритди. Шундан кейин бу усул янада оммалаша борди. Бир-бирига ўхшаш ҳар хил кўринишлари пайдо бўлди. Масалан, кейинги олимпиада ўйнида австралиялик сузувчилар кўкракда кроль усулида сузишнинг янги тури билан қатнашдилар ва кўпчилик спортчилар

диққатини ўзларига тортдилар. Чунончи, улар сувда бошларини баланд тутган ҳолда қўлларини тирсақдан букиб, панжалари билан сувга қаттиқ депсиниб олға силжир эдилар. Чап оёқ билан депсинганларида чап қўл, ўнг оёқ билан депсингаларида чап ҳавога чиқар эди. Бу ҳаракатларни улар мусобақанинг охирига қадар бузмаганлар. Австралиялик спортчилар варианты спортчиларга, тренерларга ва томошабинларга жуда маъқул тушди. Бутун Европа ва Америка мамлакатларининг спортчилари орасида "Австралияликлар варианты" деган ном машҳур бўлиб кетди. Аммо кўкракда кроль усулида сузиш ҳали ўз такомиллиги етмаган эди. Изланиш давом этаверди. Ниҳоят 1971 йил Стокгольм |Швеция|да ўтказилган I Олимпиадада кроль усулининг янги вариантга асос солинди. Унинг асосчилари гаваялик Дик Каханомоку билан америкалик Жон Вейсмоллер бўлдилар. Шундан кейин «америкаликлар варианты» деган янги, кўп жиҳатдан ҳозирги кроль усулида сузиш варианты пайдо бўлди.

Шундай қилиб, кроль усули сузишнинг замонавий усулига айланди. Бу энг тезкор усул бўлиб, одатда, сузувчининг гавдаси горизонтал ҳолатга энг яқин келтирилади, қўллар навбати билан бош тепасидан сувдан чиқариб олдинга ташланади ва эшитилади, юз пешонага қадар сувга ботиб туради, нафаси ёнга қараган пайтда олинади ва сувга чиқарилади. Бунда спортчини олға силжитиб борувчи кучи асосан қўлида бўлади.

Қўллар ҳаракатини батафсилроқ тасвирлайдиган бўлсак, бу қуйидагича бўлади: ўнг қўл, ўнг елка рўпарасидан сувга ботирилади ва шу пайтда қўл тирсақдан ҳиёл букилади: олдин бармоқларни ёзиб |кериб эмас| панжани, кейин билак ва ниҳоят елка сувга ботирилади. Сув тагида қўл олдинга узатилган бўлиши ва пастга қараб эшитилиши, ярмисига келганда эса қўл ҳаракатини тезлатиш керак. Қўл билан сувни олдинга тортаётганда ҳаракатнинг ярмисига келганда қўл тирсақдан букилади ва биқин ёнидан то сонгача сувни зўр бериб тортишда давом этилади.

Эшиш ҳаракатларини бажараётганда бармоқлар бирлаштирилиб сувни иложи борича кўпроқ олиш учун юза ҳовуч ҳосил қилинади. Шундай қилинганда сув қўллар учун таянч воситасини ўтайди ва одам гавдаси тезроқ илгарига сурилади.

Шуни унутмаслик керакки, сувдан биринчи бўлиб тирсақ охирида панжа чиқади. Панжа тос ёнидан ёки сал пастроқдан

сон ёнидан чиқиб келиши керак. Кейин тирсакдан қўлни эркингина букиб, олдинга қулоч ташланади. Ҳудди шу пайтда қўлни эркин тутиш керакки, мушаклар пича дам олишга улгурсин. Қўл ва сувга киргач, ҳудди сувни ҳовуч билан тутгандан, панжани пастга қаратиб сувни тортиш-этиш лозим.

Эшаётган қўл вертикал ҳолатга келтирилганда иккинчи қўлни сувга ботириб улгуриш учун тезроқ қулоч отиш керак. Шунда иккала қўл навбати билан сувни эшиб боради ва спортчи олдинга қараб илдам ҳаракат қилади.

Спортчининг юзи бу усулда ҳамиша сув ичида бўлади.

Нафас фақат бошни ёнга бурган вақтда олинади ва нафасни оғиз бурун орқали сувга, охирини ёнга ҳавога чиқарилади. Шунинг унутмангки, нафас олишни бош қаёққа бурилган бўлса, шу томондаги қўл тирсаги вертикал ҳолатдан ўтишни билан сузувчи бошини буриб яна нафас олишга улгурди.

Кроль усулида сузилганда, одатда, қўл билан икки марта эшишга, оёқ билан эса олти марта ҳаракатланишга ургуриш керак. Мана шунинг бир цикл дейдилар. Ҳар бир циклда бир марта нафас олиб, бир марта нафас чиқарилади. Нафас чиқариш, нафас олишга қараганда чўзилиши, нафас чиқариш билан нафас олиш ўртасида тўхталиш бўлмаслиги керак.

Оёқлар ҳаракати. Спортчи сузиб кетаётганида унинг оёқ ҳаракатларини роли шам кўп нарсага боғлиқ. Одатда, спортчининг оёқлари муттасил қайчисимон ҳаракатларни бажариб бориши керак. Чунки оёқлар ҳаракати гавдани горизонтал ҳолатда барқарор ушлашга, тезликни қувватлаб боришга хизмат қилади. Шу жиҳатдан улар ҳаракатларига ном берилган. Масалан, оёқларнинг пастга ҳаракат қилиш ишчи ҳаракати [ёки эшиш ҳаракати], юқорига ҳаракати эса тайёрланиш ҳаракати дейдилар. Уларнинг вазифалари ҳам ҳар хил.

Чунинчиси, ишчи ҳаракатлар гавдани олға силжишига бир қадар хизмат қилса, тайёрлашнинг ҳаракатлари гавданинг силжишига бир қадар хизмат қилса, тайёрлашнинг ҳаракатлари гавданинг силжишига ҳеч қандай таъсир кўрсатмайди. Узоқдан сузувчининг орқасига қараб турилса, унинг гавдаси гўё сувда ётибди-ю, ортида сув қайдномаси бўлаётгандай туюлади.

Ишчи ҳаракат пайтида оёқ-тизза ва болдир-панжа бўғимларидан ёзилиб, сон бўғимидан букилиб боради. Шу

аснода оёқ пастга ҳаракатланиб боради ва то оёқ тиззадан тўла тўғри ҳолатга келгунича пастга тушади, сон эса болдир ва панжадан олдинроқ юқорига ҳаракатлана бошлайди. оёқ тизза бўғимидан батамом ёзилиб бўлгач, ишчи ҳаракат тугайди.

Тайёрланиш ҳаракати. Ҳозир айтиб ўтганимиздек, оёқ сув остида тизза бўғимидан батамом тўғриланиб олгач, |панжа ичкарига бурилади| у гавдага нисбатан пастга эгик, яъни чаноқсон бўғимидан букилган ҳолатни олади. Юқорига ҳаракат оёқни чано-сон бўғимидан ёзиш билан бошланади. Оёқ то горизонтал ҳолатга келгунига қадар ҳам тўғри туради, сал юқорига кўтарилдими, утизза бўғимидан буила бошлайди, болдир билан панжа эса юқорига ҳаракатини давом эттираверади. Шу пайтда оёқ чаноқсон бўғимидан букила туриб пастга ҳаракат қилади. сон билан тана бурчаги тахминан 170° тизза бўғимидаги бурчак 135° етганида оёқнинг пастдан юқорига бўлган ҳаракати тугайди ва навбатдаги ишчи ҳаракат бошланади, биз буни юқорида тасвирлаб ўтдик.

Энди иккала оёқни бир-бирига монанд ҳаракатига келсак бу-сузувчи спортчи учун жуда муҳим. Демак, юқорида айтиб ўтганимиздек, тайёрланиш ҳаракати ўз чегарасига етиши билан у пастга ҳаракат қилиб ишчи ҳаракатини бошлайди, ҳудди шу пайтда эса ўзининг ишчи ҳаракатини тугатаётган иккинчи оёқ юқорига ҳаракат қилиб, тайёрланиш ҳаракатига ўтади. мана шу дам-бадам алмашилиб бажарилаётган оёқлар ҳаракати муттасил бир-бирига мос тушиб бориши ва ҳар доим гавданинг олға ҳаракатланишига хизмат қилиш лозим.

Кўкракда кроль усулида сузишда бу усулнинг тарихига асос солган солган мамлакатимизнинг кўпгина сузувчи спортчилари қимматли ҳисса қўшишган.

Чалқанча кроль усули

Тарихи. Чалқанча кроль усули ҳам анча қадимий спортча сузиш усуллариандир. Масалан, уолимпиада ўйинлари программасида дастлаб 1904 йили Сент-Луис |АҚШ| да бўлиб ўтган мусобақа киритилди. Бу II Олимпиадада фақат эркаклар қатнашган эди. 1924 йили Париж |Франция| да бўлиб ўтган Олимпиадада бошлаб, бундай мусобақаларда аёллар ҳам қатнашадиган бўлди. 1964 йили Токио |Япония| да бўлиб ўтган XVIII Олимпиадада эркакларнинг 100м масофага сузиш

Мехико | Мексика | да бўлган XIX Олимпиадада мазкур усулда сузиш бўйича икки хил масофа белгиланди. Яъни аёллар ҳам, эркаклар ҳам 100 ва 200 метрга мусобақалашадиган бўлдилар. Бу программага кейинчалик 50 метр масофа ҳам киритилди. Шундай қилиб, ҳозир чалқанча кроль усули бўйича 50,100 ва 200 метр масофаларга сузиш программалаштирилган. Аммо бу усулда сузишнинг техникаси борган сари такомиллаштириб борилди. Масалан, 1973 йили жаҳон чемпиони бўлган, икки марта олимпиада чемпионлигини қўлга киритган АҚШ лик М.Беллоунт ва қатор мусобақа совриндорлари: С.Этвуд |АҚШ|, А.Дьярмат |Венгрия|, Э.Бригита |Голландия| ва бошқалар чалқанча кроль усулида сузиш мусобақаларида сузиш техникасига ўзларига хос элементларни қўшиб, ажойиб санъатларини намойиш этдилар. Масалан, улар қўл билан узлуксиз, чуқур эшишга, қўлни тирсакдан 90-100⁰ гача букишга, елка оғишига, танани горизонтал ҳолатда яқинроқ келтиришда анча ютуқларга эришдилар: бошлари сувда бир текисликда тургани ҳолда, оёқлари кичик амплитудада кетма-кет мунтазам ҳаркат қилдилар.

Шундай қилиб, сузишнинг бу усули бўйича олиб борилган қатор мусобақаларда спортчилар унинг такомиллашган замонавий техникаси эришдилар.

Чалқанча кроль усулида сузиш кўкракда кроль усулида сузишга ўхшашдир. Бунинг ўзига хос кўзга ташланиб турадиган томони одам сувда чалқанча ётиб ҳаракат қилади. Оёқлар билан қўллар тўхтовсиз навбатлашиб ҳаракат қилади, нафас олиш ҳам, чиқариш ҳам сувдан ташқарида бўлади, гавда горизонтал ҳолатга яқин туради |8⁰ атрофида|, энса сув ичида, юз сув сатҳида, энгак бўйинга ҳиёл тортилган бўлади.

Қўллар ҳаракати. Қўллар ҳаракати бу усулда одатда, икки хил бўлиши мумкин, буни спортчининг ўзи танлайди, аммо қўлни тўғри танлаб эшиш, тортиш кучи камроқ бўлганлигидан самараси ҳам камроқ бўлади, бироқ осон бўлгани учун ҳам эндигина ўрганаётган сузувчилар шу усулни қўллайдилар. Биз қўйида қўлни букиб эшиш ҳаракатига қисқача тўхталмоқчимиз.

Айтайлик, ўнг қўлни ҳавога тўғри чиқариб ташламоқчимиз, бунда тирсакни елка бўғими рўпарасидан ҳиёл ташқарига чиқариб, гавда ўқига параллель қилинади. Шу пайтда тана шу қўл томонга сал бурилади, шунинг учун қўлни олдинга-пастга-четга ҳаракатлантирилади ва сўнг бир секунд ўтар-ўтмас қўл

тирсақдан букилиб, панжа ҳаракатга перпендикуляр равишда сувни «ҳовучлаганча» итаради. Кейин қўл тирсақдан яна ҳам букилиб |160° атрофида| пастга тушади, панжа эса тирсақдан юқорида қолади. Қўл орқага ўтганида, яъни эшиш ўртасида елка билан биллак оралиғи 120° бурчак ҳосил қилади. Панжа сув сатҳида яқин ерда, тирсақ ундан пастда ҳаракатини давом эттиради. Шу тариқа қўл ҳаракатлари давом этиб, панжа сонга яқинлашганида эшишнинг асосий қисми тугайди. Эшиш қанча тез ва кучли бажарилса, унинг самараси шунча яхши бўлади. Шу билан бирга у танани 30° атрофида буришга имкон беради.

Демак қўл панжаси сонга етгач, қўл бироз бўшашади, панжа, биллак, елка бирин-кетин сувдан чиқа бошлайди ва ё вертикал равишда ёки 15-20° атрофида ташқарига |четга| буриб кўтарилади. Қўлни сувга ташлаш вақтида у ташқарига яна ҳам бурилади.

Шундай қилиб, ўнг қўл олдинда таянч вазифасини бажараётганида чап қўл соннинг ёнгинасидан сувдан чиқади ва юқорига кўтариб олдинга ташланган дамда ўнг қўл асосий эшиш ҳаракатини бажаради. Ўнг қўл соннинг ёнгинасидан сувдан чиқаётганида, чап қўл таянч вазифасини тугаллаётган бўлади. Сўнг ўнг қўл сувдан чиқиб юқорига кўтарилади ва сувга ташланган дамда чап қўл асосий вазифани бажаради. Бунда чап қўл соннинг ёнгинасида сувдан чиқади, ўнг қўл олдинда сув ичида таянч вазифасини бажараётган бўлади. Шу билан бир цикл тугайди.

Бу ўринда шунча ҳаракат қилиш керакки, қўл сувдан кўтарилганда иложи борича уни сувга тез тушишининг чорасини кўриш керак. Бу бир маромда тез ҳаракат қилишнинг мезонидир.

Нафас ҳаракатлари чалқанча кроль усулида сузишда сув юзида бажарилади. Шунинг учун нафас олиш нафас чиқаришни мунтазам равишда бир маромда бажариш керак. Масалан, қўл сувдан чиқариб юқорига кўтарилган пайтда нафас олинса, сувга тушгандан нафас чиқарилади. Шунга қаттиқ риоя қилинса, қўллар ҳаракати нафас ҳаракати билан монанд келиб, бири-иккинчисини қўллаб туради.

Оёқлар ҳаракати ҳудди кўкракда кроль усулида сузгандигидек бажарилади, яъни иккала оёқ навбатма-навбат қайчи сингари ҳаракат қилдирилади-бир патга тушганида иккинчиси юқорига чиқади ва шу билан улар тананинг

горизонтал ҳолатда олға сари ҳаракатланишига ёрдам беради.

Кўкракда кроль усулида сузганда оёқнинг юқорига кўтарилишини-тайёрланиш, пастга-сувга тушишини ишчи |ёки эшиш| ҳаракати дейилган бўлса, чалқанча кроль усулида сузишда аксинча оёқнинг юқорига кўтарилиши ишчи |ёки эшиш| ҳаракати, пастга-сувга тушиши тайёрланиш ҳаракати дейилади.

Тайёрланиш ҳаракатида оёқ сувга тушар экан, чаноқсон бўғимидан ёзилади ва горизонтал ҳолатга келиб пастга томон ҳаракатини давом эттиради ва сал ўтар-ўтмас у тахминан 170° атрофида чано-сон бўғимидан |орқага| букила бориши керак. Кейин шу оёқ тиззадан букила бошлайди, болдир билан панжа эса ҳамон пастга ҳаракат қилади, сон чаноқ-чон бўғимида ёзилиб, юқорига ҳаракат қила бошлайди. сон билан тана ўртасидаги бўғим 135° бурчак атрофида бўлганда тайёрланиш ҳаракати тугаб, ишчи ҳаракати бошланади.

Ишчи ҳаракатига оёқ тиззадан ва болдир панжа бўғимидан ёзила бориб, чаноқ-сон бўғимидан букила бошлайди. Шу дамда панжа, болдир ва сон юқорига кўтарила боради. Тизза сув юзасига чиққанида болдир билан панжа ҳам юқорига кўтарилишда давом этади. Сон эса пастга томон ҳаракатини бошлайди. Шунда оёқ тиззадан тез букилиб, панжа билан сувни юқорига орқага тепилади. Натижада, иш бажарилади-сузувчи бир қадар бўлса ҳам, олға силжийди. Шу билан ишчи ҳаракат тугаб, тайёрланиш ҳаракатига ўтади ва ҳ.к.

Шундай қилиб, ўнг оёқ юқорига ҳаракат олганида чап оёқ пастга ҳаракат бошлайди ва булар ҳаракати қанчалик ёрдам беради. Бу усулда ҳам сузувчи олдинга тез силжиб борган сари оёқлар ҳаракатининг амплитудаси кичрайиб боради, аммо оёқлар анча чуқур тушиб бориши мумкин ва ҳ.к. Умуман олганда, бир циклда икки марта қўл ҳаракати, олти марта оёқ ҳаракати, бир марта нафас чиқариш тўғри келиши керак.

Чалқанча кроль усулида сузишда мамлакатимизнинг спортчи сузувчилари айниқса кейинги йилларда салмоқли ютуқларга эришдилар. К.Алёшина |Ленинград|, В.Соловьёв |Москва|, Г.Кувалдин |Ленинград|, Ю.Громач |Львов|, Л.Барбиера |Киев|, Надежда Ставко |Днепропетровск|, И.Омельченко |Батуми|, Б.Аксенов |Горький|, И.Потякин,

Л.Доброскокин ва ҳозирги кундаги сузувчиларимиз В.Долгов, О.Гавриелко, В.Куцнецов, В.Шеметов, қизлардан Л.Корчакова, Ё.Круглова, И.Олрок, И.Шибоева ва бошқалар шулар жумласидандир.

Дельфинча сузиш

Тарихи. Дельфинча сузиш ёки баттерфляй усулида сузиш брасс усулида сузишнинг бир тури сифатида майдонга келди. Унинг спортча сузиш тури ўринда ривожланиб, такомиллашиб боришгида кўпгина спортчилар салмоқли ҳисса қўшдилар. Масалан, 1936 йил Б.Бойченко 100 метрга, 1941 йили 200 метрга сузиш бўйича олиб борилган мусобақаларга ўша даврнинг жаҳон рекорчиси бўлди. Аммо бу пайтларда сузишнинг бу усули ҳали мустақил спорт деб тан олинмаган эди. Фақат 1953 йили ФИНА махсус бўлиб, сузишнинг бу дельфинча усулини сузиш спортининг мустақил тури эканлигини расмий хабар қилди. Шундан кейин олимпиада ўйинларида бу усулда беллашувга аёллар учун 100 метр, эркеклар учун 200 метрли программа киритилди. 1968 йилдаги Мехико |Мехико|да бўлган XIX Олимпиадада яна программа: аёллар учун 200 метр, эркеклар учун 100 метрли масофада мусобақалашиб қўшилди. Шу йўсинда сузишнинг бу усули ривожланиб борди уни бажариш техникаси эса такомиллашаверади. Натижада 1972 йилги Мюнхен |ГФР|да, 1976 йилги Монреаль |Канада|да ўтказилган XX ва XXI Олимпиадада ўйинларида икки зарбли техника усули амалий жиҳатдан энг афзал эшиш, деб тан олинди. Бунда қўллар ёрдамида қаттиқ зарб билан эшиш, эшиш вақтида тирсакларни юқори тутиш, ўртача амплитудада гавда билан тўлқинсимон ҳаракат қилиб бориш, икки зарбли дельфинча сузиш усулининг энг зарур элементлари сифатида маъқулланди.

Дельфинча сузиш усули иккала қўл ва иккала оёқ билан бир вақтда, симметрик равишда бажарилган тананинг тўлқинсимон ҳаракатлари мажмуасини ўз ичига олади. Унинг айрим ҳаракат элементлари борки, булар кўкракда кроль усулида сузишдагига ўхшаш бажарилади, тезлиги жиҳатдан ундан кейинги, яъни иккинчи ўринда туради. Биз қуйида икки зарбли дельфинча сузиш усулининг техникаси ҳусусида тўхталамиз. Бунда ҳар бир цикл бир марта қўллар билан

ҳаракатланиб, икки марта оёқлар билан зарб бериш ва бир марта нафас олиб, бир марта нафас чиқариш билан тугайди. Сузувчининг гавдаси сув юзида қўл-оёқлари узатилган боши юзни сувга ботирган ҳолатда бўлади.

Қўллар ҳаракати. Айтайлик, қўллар билан сув устида қилинаётган ҳаракат тугади, энди тўғри узатган қўлларни елка кенглигида олдин панжа, кейин биллак ва елка сувга ботирилади. Сувга ботган тўғри ҳолатдаги қўллар олдинга ва пастга ҳаракат бошлайди. Буни сузиш техникасида қўлни сувга ботириш ва сузиш босқичи дейилади. Бу босқичдан кейин эшишнинг таянч қисми бошланади. Бунда қўллар тирсак ва биллак-панжа бўғимларидан букила бошлайди ва пастга ҳаракатини давом эттиради, панжалар сузувчи ҳаракатланаётган томонга перпендикуляр ҳолда яқинлашади. Сув сатҳи билан қўллар оралиғидаги бурчак 30° га етганида бу босқич тугайди. Энди эшишнинг асосий қисми бошланади: қўл ҳозир айтганимиздек, пастга ва орқага ҳаракатлана бориб, тирсак бўғимидан букилишда давом этади ва тахминан 125° етганда тортиш кучи энг чўққисига чиқади, панжалар эса вертикал ҳолатга келиб ҳаракатини давом эттиради. Қўлларни сувдан чиқариш осон бурилиши учун эшишнинг асосий қисмини тугатиш олдида панжаларни орқага ва бироз тепадан четроққа олиш лозим.

Қўллар сувдан олишда навбат билан елкаларга, сўнг биллақлар ва панжаларга келади. Бунда қўллар тирсак бўғимидан хиёл букилади. Кейин қўлларнинг сув устидаги бошланади. Бунда иккала қўл деярли чўзилган ҳолатда, зўриқмай, аммо тезлик билан ҳаракатланиши лозим. Панжалар кафт билан сув томонга қаратилади ва фақат сувга кириш олдида биллак билан бирга пастга йўналтирилади. Шу билан дельфинча сузишнинг бир цикли тугайди.

Нафас олиш ва чиқариш. Маълумки, қўллар билан эшишнинг асосий қисми бажарилаётган вақтда елка камари энг чўққига кўтарилган пайт бўлади, бош сувдан чиқади ва нафас олинади. Бу вақтда қўлларни сув сатҳидан кўтариб ишлашнинг биринчи ярми тугайди. Кейин бош суяги юз томон билан туша бошлайди, қўллар сув сатҳидан кўтариб тушиши тугайди. Сал ўтмай нафас чиқарилади.

Оёқлар ҳаракати. Дельфинча сузишнинг ўзига хос томони оёқларнинг бир вақтда юқоридан пастга ва пастлаш юқорига тўхтовсиз ҳаракат қилиши ва тананинг фаол иштирок этишидир.

Тайёрланиш ҳаракати оёқларни пайдан юқорига ҳаракатлантириш билан бошланади. Бунинг учун: оёқлар энг пастки нуқтага туширилган, тиззадан хиёл букилган, панжа ичкарига бўлиши керак. Чаноқ-сон бўғими танага нисбатан тахминан 155° бурчак остида букилган [сон-қорин бурчаги].

Тана устки қисмигача сувга ботиб туради. Ҳаракат оёқларни чўзиб юбориб, чаноқ-сон бўғимидан ёзган ҳолда белни ҳиёл бўкишдан бошланади. Оёқлар то горизонтал ҳолатига келгунча тўғри ўзатган вазиятда юқорига ҳаракатланади, сўнг тизза бўғимида таҳминан 130° бурчак остида букилади. Бу пайтда панжани ичкарига қаратилади, тиззалар эса бир-биридан 15-20 см атрофида ажралиб туради. Шундан кейин ишчи ҳаракат бошланади-юқоридан пастга, яъни оёқларни тизза ва болдир-панжа бўғимларидан ёза бошланади ва шу пайтнинг ўзида чаноқ-сон бўғимидан ҳамда белдан юқорига букишга ўтилади. Сўнг болдир ва панжалар зулдик билан пастга ҳаракат қилади, бел ва чаноқ сув юзига яқинлаша бошлайди. Қачонки, оёқлар тизза бўғимидан бутунлай ёзиб юборилганда ишчи ҳаракат тугаган ҳисобланади.

Ҳар қандай спортча сузишда ҳаракатларнинг бир-бирига уйғунлашуви, монанд келиши шарт бўлганидек, дельфинча сузиш усулида ҳам оёқ-қўллар ҳаракати ва уларга монанд тана ҳаракати масофанинг охиригача бир-бирига мос келиши, бир-бирини қувватлаб бориши шарт. Бунинг учун қўллар олдига чўзилиб суза бошлаганда бош сувга ботиб турилиш, оёқлар юқоридан пастга биринчи зарб билан депсиниши ва бу қўллар сузишни тамомлаётганда тугалланиши керак. Сўнг қўллар эшишнинг таянч қисми билан асосий қисмининг учдан бирини бажараётганида энг юқори ҳолатни олиши лозим. Қўллар эшиш қисмининг қолган учдан икки қисмини бажараётганида оёқлар билан иккинчи зарб берилади. Қўллар чаноқ рўпарасидан ўтаётган пайтда эса оёқлар билан зарб бериш тугалланади. Қўллар сувдан кўтарилиб, сув устидан ўтаётган ва оёқлар сувга киритган пайтда иккинчи марта энг юқори ҳолатга ўтилади. Шу билан бир цикл тугаган бўлади |1 мин да 54-64 цикл бажариш мумкин|. Мана, нима учун дельфинча сузишнинг бу усулини икки зарбли дельфинча сузиш дейилади. Бунда қўллар билан зўр бериб эшиш уларни тирсак бўғимидан чаққонлик билан букиш, ёзиш ва буришлар билан амалга оширилади. Буларнинг ҳаммаси қўллар, елка камари ва тана мушаклар ёрдамида бажарилади. Сувни зарб билан панжалар ёрдамида тепиш, қўллар ёрдамида сувни орқага итариш билан гавдани олдинга итқитиш, ниҳоятда бир-бирига монанд тушиши керак.

Брасс усули

Тарихи. Брасс усулида сузиш чиндан ҳам энг қадимийдир. У шунинг учун ҳам қадимийки, одам сувга у ёҳуд бу сабаларга кўра тушар экан, албатта брасс усулида сузишнинг қандайдир элементларини бажаради, эндигина сувга тушган одам ҳам, сузишни ўрганишни мақсад қилиб олган бола ҳам шартли равишда брассдаги ҳаракат элементларини бажаради. Бунинг сабаби мазкур сузиш усулининг оддийлигида, унинг ҳаётга яқинлигидадир. Ҳатто ерда ўтирадиган бола айрим вақтларда оёқларини икки ёнига букиб брасс ҳолатини олади. Бежиз эмаски, спорт мутахассислари брасс усулини туғма сузиш усули дейишади.

Брасс усулида сузиш спортда XVI-XVII асрларда Европада кенг тарқалган эди. Ҳатто немис ўқитувчиси Николай Винема сузиш спортида оид асари |"Водолаз"| да брасс усулини баён қилар кан, уни қурбақанинг сузишига ўхшатади. Инглизлар бу усулни "кўкракда сузиш" деб таърифлаганлар. Французлар эса брассча сузиш деб номланганлар. Кейинчалик сузишнинг бу усули фақат спорт мусобақаларида эмас, балки ҳарбий машқ сифатида ҳам кенг ёйилади ва бора-бора қўшинларда уни ўргатиш: махсус тайёргарликдан ўтиш каби жанговар машқлар қаторидан ўрин олади.

Брасс усули қанчалик кенг тарқалган бўлишига қарамай, у олимпиада ўйинларидаги мусобақаларга кўп вақтгача киритилмай келди. Фақат 1908 йили Лондонда бўлиб ўтган IV Олимпиадада мустақил спорт тури сифатида ўйинга киритилди.

Маълумки, брасс усулида сузишнинг тезлиги паст бўлган. Ҳозир ҳам нисбатан шундай. Ўша пайтларда немис сузувчиси Радемахер тезликни ошириш учун бурилиш ва финиш олдида қўлларни ҳавода кўтариб «учиш» ҳаракатларини қўшди. 1928 йили Амстердам |"Голландия"| да бўлиб ўтган мусобақаларда филиппинлик Т.Ильдефонсо сув остида сонгача сувни эшиш ҳаракатларини киритди. 1956 йилдан Мельбурн |Австралия|дан бўлган XVI Олимпиада ўйинида совут сузувчи спортчиси Х.Юничев 200 метрлик масофага сузишда «Шўнғиб брасс» усулини қўлаб тезликни яна ҳам оширишга муяссар бўлди. Аммо кейинчалик сувга шўнғиб брассча сузиш ман қилинди.

Йиллар ўтиб брасс усулида сузишнинг техникаси такомиллашиб бораверди. Бир қатор элементлар янгиланди, қўшилди. Масалан, урушдан кейин голландиялик тренер М.Браун ўз шогирди А.Хаан билан бирга изланишда бўлиб, ўзига хос янгилик киритди. Улар бошни сувдан кўтармаган ҳолда қўллар билан эшиб, оёқлар сувни депсилаётган вақтда панжалар ёрдамида сувни ўзига тортиш ва шу пайтда бошни кўтариб нафас олишни қўладилар.

Хуллас, брасс усулида сузиш анча-такомиллаштирилди. Бу усулнинг ҳаётда амалий аҳамияти ҳам каттадир. Масалан, чўкаётганларнинг қутқаришда, нарсаларни олиб ўтишда, зарурият тақозо қилганида кийим-бош билан сувга тушиб сузишда бу усул жуда қўл келади. Чунки асосий итариш кучи оёқ билан бажарилади, қўллар эса бирон бошқа ишни бажарилиши, яъни, масалан, чўкаётган одамни ушлаб сузиш мумкин.

Қўллар ҳаракати. Дастлаб қўллар чўзилади ва панжалар ёни билан бирлаштирилади, кафтлар пастга қараган бўлади. Сўнг қўллар пастга ва икки ён томонга керилиб ҳаракат қилади. Шу вақтнинг ўзида кафтлар ташқарига қаратилади ва сузувчи ҳаракатига перпендикуляр қилиб торта бошлайди. Қўллар билан сув сатҳи оралиғидаги бурчак тахминан $15-20^{\circ}$ га етганида ишчи ҳаракат энг самарали ҳолатга келган бўлади. Яъни қўллар тирсак бўғимидан ҳиёл букилиб орқага-пастга ва ён томонга ҳаракат қиларкан, зарб билан сувни панжалар ёрдамида орқага итарди. Бунда уларнинг охириги ҳаракат нуқтаси қўллар вертикал ҳолатга етган пайти бўлади. Шу билан ишчи ҳаракат ҳам тугайди. Энди тайёрланишнинг ҳаракати бошланади. Бунда кафтлар тана томонга, яъни ичкарига бурилар экан, шу билан бир вақтда қўллар тирсак бўғимидан тахминан $95-100^{\circ}$ га букилади. Кейин улар букилишда давом этиб тирсак пастга тушади, панжалар эса юқорига кўтарилиб улар билан бир чизиққа етади ва олдинга чўзилиб кўкрак остига келади. Шундан кейин кафтлар олдинга-орқага, юқорига ҳаракатланиб қўллар тирсакдан ёзиб юборилади ва дастлабки ҳолатга-ишчи ҳаракатига тайёргарлик кўради. Шу билан тайёрланиш ҳаракати ҳам тугайди, яъни қўллар бир ҳаракат цикли бажарган бўлади.

Нафас олиш. Сузувчи спортчи нафас олиш учун дастлаб елка камарини юқорига кўтарилиш керак. Бу ҳолат қўллар билан эшишни тугатиш пайтига тўғри келади. Ҳудди шунда у

оғиз очиб нафас олади. Кейин юзни сувга ботириб бир оздан кейин оғиз-бурундан нафас чиқаради.

Нафас олиш ва чиқариш мусобақа охирига қадар бир маромда шу зайлда давом этиши лозим.

Оёқлар ҳаракати. Дастлабки ҳолатда оёқдан узатиб юборилган бир-бирига бирлаштирилган, оёқлар учи ҳам чўзилиб бўлади. Ҳаракат бошланиши билан иккала оёқ тиззадан ва чаноқ-сон бўғимлардан букилади. Шу пайтнинг ўзида оёқлар тиззадан икки ён томонга елка кенглигига кирилади ва сал пастга туширилади, оёқлар панжаси эса |кафти| сув сатҳига етар-етмас вазиятда танага томон ҳаракатланади ва ташқарига бурилади. Шу ҳаракат охириги нуқтасига етганида тайёрланиш ҳаракати тугайди. Бунда сон билан тана оралиғидан бурчак таҳминан 125° атрофида, сон билан болдир бурчагида $45-50^{\circ}$ атрофида бўлади. Бир сўз билан айтганда, тиззалар сув сатҳига перпендикуляр ҳолатга келган бўлади. Уни жуда тез бажариш керак. Акс ҳолда унинг сузувчи ҳаракатига қаршилиги яна ҳам ортиб кетади.

Ишчи ҳаракат оёқларни бирин кетин чаноқ-сон бўғимидан, тиззадан, тиззадан орқага-ёнга ва сал пастга томон зарб билан ёзишдан бошланади. Бунда эшиш ҳаракатини ва бор кучни панжалар билан болдирларга бериш керак. Оёқлар узатиб, панжалар учи чўзиб юборилганида ишчи ҳаракат тугаб, тайёрланиш ҳаракатига ўтилади ва ҳ.к.

Брасс усулида ҳам ҳудди бошқа сузиш турларидек ҳаракатларнинг уйғунлашуви жуда муҳим омил ҳисобланади. Масалан, дастлабки босқичда, яъни қўллар билан оёқлар узатилган, бир-бирига бириктирилган пайтда ишчи ҳаракатини қўллар бажаради, оёқлар узалганича ва бўшашганроқ ҳолатда туради. Қўллар кўкракка киритилган пайтда оёқлар йиғилади. Қўллар олдинга чўзилганда оёқлар зарб билан сувни тепади ва гавда олға силжиб кетади. Шундан кейин цикл қайта такрорланади.

Ҳозирги вақтда брасс усулида 100 ва 200 метр масофага сузиш бўйича мусобақалар ўтказилади. Комплекс сузишларда 200-400 метрга сузилади. Мазкур сузиш усулини ривожлантириш, такомиллаштириш ва юқори кўрсаткичларга эришишда қуйидаги спортчи сузувчиларининг номлари дунёга танилган: С.Бойченко |Москва|, Л.Мешков |Ленинград|, В.Минашкин |Ленинград|, Г.Прозуменьшикова |Севачтополь|,

Светлана бабанина |Ташкент|, М.Хрокин |Воронеж|, Ю.Кис
|Олмаота|, Л.Белоконь |Ташкент|, Е.Вавилова |Тошкент|.

Фойдаланилган адабиётлар

1. О.А.Собирова «Сузиш» Тошкент, Ибн-Сино 1993 йил.
2. Д.Каусельмен «Наука о плавние» ФИС 1972 | русча |.
3. В.А.Парфонов «Плавание» ФИС 1981 йил.
4. О.А.Собирова «Болалар, сузишни ўрганинг» Тошкент 1987 йил.
5. И.А.Бутович «Сузишни ўрганинг» Уздавнашр Тошкент 1962 йил.
6. А.Рихсиева, Х.Турходжаев «Спорт медицинаси асослари» Тошкент 1985 йил.
7. И.Тангиров, А.Н.Монусий «Сузиш» Тошкент, 1986 йил.

МАВЗУ: Амалий сузиш

РЕЖА:

1. Чўкаётган одамни қутқариш.
2. Ҳолдан тойган одамга ёрдам бериш.
3. Чўкишнинг сабаблари ва турлари.
4. Чўкаётган одамни қутқариш.
5. Сунъий нафас олдириш.
6. Юракни ташқи ёки кўкрак устидан массаж қилиш.
7. Адабиётлар рўйхати.

Амалий сузиш

Амалий сузиш ўзи нима? Мавзунини бошлашдан олдин мана шу саволга жавоб бериш лозим.

Номидан кўриниб турибдики, сузишнинг амалда, яъни турмушда, ҳаётда кераги бўладими-шу ҳақда фикр юритиш лозим. Демак, амалий сузиш умумсузишнинг шундай усулларики, уни қўллаш билан амалда бирор-бир фойдали иш бажарилади. Сувда ким қандай ҳаракат қилса-қилсин, фақат фойдали иш бажарсин деган билан ҳамма нарса осонгина битавермайди. Кимда-ким тубига шўнғишнинг техникасини эгаллаб олса, зарурият талаб қиляптими, демак, унинг уддасидан чиқади. Қутқариш амалларини билган одамгина, чўккан кишини қутқара олади, акс ҳолда, ўзини ҳам ҳалок қилиши мумкин ва ҳ.

Эндиликда амалий сузиш чуқурликка ва узунликка шўнғиш чўкаётганларни қутқариш, кийим-бош билан сузиш, қирғоқдан-қирғоққа сузиб ўтиш, сувга сакраш ва ҳ.к. га тафовут қилади. Аммо бу ўринда шуни айтиб ўтиш керакки, бу хилдаги амалий сузиш жараёнида албатта у ёҳуд, бу спортча сузиш усулини қўллашга тўғри келади. Бусиз иш битмайди. Амалий сузиш техникаси ва усуллариини схематик равишда тасвирлайдиган бўлсак, 91-бетдаги манзара ҳосил бўлади.

Чўкаётган одамни қутқариш

Сувда чўмилишнинг битта қонунияти бор-одам чўкаётган кишини қутқариш қоидаларини билиши шарт.

Лекин чўкаётган одамни қутқариб қолиш осон иш эмас. Бу ишда одамдан маълум маҳорат талаб қилинади, у кўпгина кўникма ва малакаларни эгаллаши зарур.

Чўкаётган одамни қутқариш иши одатда кўкракда кроль усулда, ёнбошлаб ва чалқанча брасс усулида сузиш билан бажарилади.

Ҳар қайси сузиш усули вазиятига, шароитига, вақтига қараб танланади. Чунки ҳар қайси усул ўз амалий ҳамиятга эга.

Масалан:

1) кўкракда кроль усулида сузиш энг тезкор усулда бўлиб, узоқ масофани тезроқ босиб ўтиш, чўкаётган одамни кўздан йўқотиб қўймаслик |бош сувдан юқорида бўлганлиги учун| имкониятларига эга: 2) ёнбошлаб сузиш эса чўкаётган одамни сувдан олиб чиқишда қўлланилади. Чунки бу усулда одам бир қўлни банд қилган ҳолда, иккинчи қўл билан иш бажариш имкониятига эга бўлади: 3) чалқанча брасс усули эса ҳаракат тезлиги катта бўлганлиги учун, бинобарин, шароит зудлик билан етиб боришни тақозо қилганлиги учун қўлланилади ва ҳ.к.

Одатда, чўкаётган одамга ёки чарчаб ҳолдан тойган одамга ёрдам кўрсатилади.

Ҳолдан тойган одамга ёрдам кўрсатиш

Бундай пайтда вазият албатта чўкаётган одам воқеасидаги вазиятдан кўра енгилроқ бўлади. Чунки бунда ўйлаб иш тутишга фурсат бор, унинг ўзи ҳам буни сезиб туради. Демак, қутқарувчи, яъни ёрдам берувчи киши кўкракда кроль усулида сузиб бориб |ҳолдан тойган одамни йўқотиб қўймаслик учун ҳам| ҳам шошқалоқлик қилмасдан, босиқлик билан иш тутиши керак. Бунинг учун ҳолдан тойган киши бир қўлини ёрдам берувчининг елкасига тираб олиши |унинг сузишига ҳеч бир ҳалақит қилмасдан| ва яна қайтармиз, ҳаяжонга, ваҳимага тушиб қолмасдан, кучини тежаган ҳолда биргаликда сузиб чиқиши лозим. Бундай вазиятда ҳолдан тойган киши бир қўли билан ўзи ҳам имкони бориша ҳаракат қила олади. Борди-ю, у бутунлай кучдан қолган бўлса бир қўлининг ушлаб кетишига мадори етмаса, орқа томондан икки

қўли билан қутқарувчининг икки елкасидан ҳиёл тутиб кетиши мумкин. Бунинг учун қутқарувчи ўзи бақувват, сузиш машқини яхши эгаллаган бўлиши керак. Борди-ю ёрдамга икки киши борган бўлса, у ҳолда чарчаб қолган одамни ўрталарига олиб, унга елкаларини орқадан тутиб олишни таклиф қилиб, брасс усулида сузиб олиб чиқадилар.

Чўкишнинг сабаблари ва турлари

Сувга чўкиш бизнинг жумҳурият шароитида асосан ёз ойларида содир бўлса-да, аммо тоғли ноҳияларда бўладиган баҳорги сув тошқинлари, сел келишлар оқибатида ҳам одамлар сув гирдобида фарқ бўлиш ҳоллари учраб туради. Бундай пайтларда одамлар албатта, кийим-бошда бўладилар. Натижада сал вақт ичида сувга ботиб, чўка бошлайдилар. Болонья матодан тайёрланган кийим-бошлар албатта, бундан мустасно. Масалан, шаҳримиз |Тошкент| даги "Анҳор"га автобус қулаб тушганида жони омон қолганлардан бири: "Мени болоньяли қурткам олиб чиқди, у мени ўзи тепага тортар эди" деган экан.

Сувда кийимларни ҳали кучингиз борича ечишга ҳаракат қилинг. Бунинг учун сувга чалқанча ётиб, ёқани, тугмачаларни ечиш бир зум гўжанак бўлиб туриб, нафасни чуқур олганда, аввал пойафзални, сўнг устки кийимларни ечиш зарур.

Умуман, чўкиш турлари қуйидагича:

1. Ҳақиқий ёки "ҳўл" чўкиш.
2. Асфиксия ёки "қуруқ" чўкиш.

|а-оқ асфиксия |буғма| ҳолат: б-кўк асфиксия-ўпкага сув тушиб, нафас ололмайдиган ҳолат |.

3. Иккиламчи чўкиш.
4. Сувдаги ўлим.

Шулардан энг кўп учрайдиган ҳақиқий ёки "ҳўл" чўкишдир. Бунда одам ўз организмида кислород танқислиги сеза бошлагач, талвасага тушади, нима бўлса ҳам, бир марта нафас олишга интилади. Аммо сузишни билмагани учун қўл-оёқларини осонгина ҳаракатлантира олмайди. Кислород танқислиги юз бергач, у беихтиёр оғзини очиб юборади ва нафас олмоқчи бўлиб, бутун ўпкасини сувга тўлдириб қўяди. Натижада мия кислороддан очиқиб, одам ҳушидан кетади. Ҳушидан кетганда сўнг у бошқа нафас ололмайдди. Шу туфайли ўпка "ўзича" бир неча марта нафас

олиб, ўзидаги бор ҳавони ҳам сиқиб чиқаради ва ўрни сув билан тўлади. Бундай пайтларда одамнинг артериал ва веноз қон босими ҳаддан ташқари ошиб |1,5-2 барабар|: юрак уриши секинлашади ва шунда юрак уришнинг тўхташидан олдин кузатиладиган брадикардия тахикардияга айланади ва қон босими кескин пасая бошлайди. Чунки сувга чўккан одам ўпкасининг ҳажми жуда катталашади-ю, лекин альвеолаларида шўр сувда чўккан одамларникига қараганда суюқлик камроқ йиғилади. чунки унда осмотик босим кўпроқ бўлгани учун чучук сув альвеолалардан қонга ўтиб, коннинг умумий миқдорини оширади. шу онда юрак уришдан тўхтади.

Чўккан одамнинг ранги одатда кўкариб, клиник ўлим ҳолати 3-6 минут давом этади. Денгиз сувининг таркибида 4 фоиз тарофида туз бўлиб, қонга нисбатан кўпроқ осмотик босимга эга бўлади. Шу туфайли томирлардаги қон қуюқлашиб, эритроцитлар камаяди, альвеолаларга кўп миқдорда суюқлик йиғилиб, натижада ўпка ёрилиши ҳам мумкин.

Чўккан одамнинг ранги оқариб, вена қон томирлари буртмайди. Шўр сувда |денгиз сувида| чўккан одамда клиник ўлим ҳолати узоқроқ |10-12 минут| давом этади. "Оқариб кетган" одамларни чўкканидан 10 минут ўтган бўлса ҳам, тиритилса бўлади.

Ҳақиқий чўкиш одатда, сузишни билмаган кишиларда рўй беради.

Асфикция ёки "қуруқ" чўкиш ҳиқилдоқнинг реффлектор спазми туфайли, сув ўпкага кирмай қолиши билан кечади. Юқори нафас йўллари таъсирланганда ҳиқилдоқ ёки трахеянинг йўли бутунлай бекилиб қолади ва чўккан одам бўғилиб |асфиксия бўлиб| ўлиб қолади. Ифлос, хлор концентрацияси кўп, кимёвий моддалар, эритма заррачалари бор бўлган қумли сувда ҳам бўғилиб чўкиш ҳоллари кузатилади. Бундай чўккан одамнинг ранги оқариб кетади. Чўкишнинг бу тури кўпинча |5-20 фоизгача| болалар ва аёллар ўртасида учрайди.

Совуқ |16⁰ дан паст| сувда чўмилган киши совуқлик шоки юз бериши натижасида чўкиб кетиши мумкин. Маълумки, одам совуқ сувга тушганида теридаги қон томирлар тораяди. Қон тана юзасидан ички аъзоларга оқиб кетади ва шунинг учун уларнинг фаолияти анчагина тезлашади.

Бу эса моддалар алмашинувининг ортишига, оксидланиш жараёнининг тезлашишига, бинобарин, иссиқлик ҳосил бўлишининг кўпайишига олиб келади. Юрак фаолияти ҳам анча тезлашади. Шунинг учун қоннинг томирлар бўйлаб ҳаракатланиши кучаяди, терига жуда кўп илиган қон келади ва тери юзаси қаттиқ совуқ кетмайди. Агар одам узоқ вақт совуқ сувда чўмилса, ёки совуқ сувга тушиб кетса, дастлабки пайтда юрагини "тўхтаб қолгандай" ҳис этади. Чунки юрак фаолияти бир неча секундгача ниҳоятда секинлашиб қолади. Тери реопторларидан бошланган интенсив импульс катта яримшарлар пўстлоғига бориши натижасида бош мия томирлари тораяди, мияда спастик анамия рўй беради ва юрак рефлекс равишда тўхтаб қолади.

Бошқача бўлиши ҳам мумкин. Масалан, қуёш нурининг кучли таъсиридан ҳаддан ташқари иссиқлаб кетган киши чўмилганида, оғир иш қилганида ёки маст ҳолатда | тана ҳарорати 37° га яна ароқнинг 40° си қўшилиб, шу ҳарорат билан совуқ сувга тушилганда | чўмилганида сувда совуқлик шоки юз бериши мумкин.

Бундан ташқари, агар одам узоқ вақт совуқ | 20° дан паст | сувда чўмилса | чиниқмаган бўлса | совқотади, совуқлик шоки ривожланмасида, у чўкиб кетиши мумкин. Бундай сувда иссиқликни ташқарига чиқариш кескин равишда кучайиб, гавданинг ҳарорати пасайиб кетади, марказий нерв системаси аста-секин сусайиб, скелет мушаклари оғрийди ва тиришиб қисқариб, томирлар тортишади. Тезлик билан ёрдам кўрсатилмаса, баъзан кўнгилсиз ҳодиса юз беради. Совуқ сувга чўккан одамда клиник ўлим ҳолати узоқ | 20 минутгача | чўзилиб, чўкканига ҳатто 20 минут бўлган бўлса ҳам, тирилтириш мумканлигини эсда тутинг.

Сувга сакрашда, шўнғиш, қорин ёки жинсий аъзолар сувга урилганда ёки бош билан сув остига урилиш туфайли жароҳатланиш шоки авж олиши натижасида одам чўкиб кетиши ҳам мумкин. Шикастланиб сув остида қолганда, сув нафас йўллариغا, альвеолаларга ўакага киради ва одам чўкишга сабаб бўлади. Бундай чўкиш ҳолати иккиламчи чўкиш дейилади.

Вестибуляр анализаторларнинг бузилиши, асфиксия билан бирга ривожланиши ҳам баъзан одамнинг чўкишига олиб келади. Сувда бўлган одамнинг қулоғига совуқ сув тушганида | қулоқ пардаси нуқсонни ёки Евстахийнайи орқали |

вестибодяр аппаратнинг кучли таъсирланиши оқибитади одам сувда тик олмайди, боши айланади, кўнгли айнийди ва ҳ.к. Маълумки, одам сувга шўнғиганида боши билан пастга ёки юқорига қилаётган ҳаракатини бемалол ҳис эта олади. Вестибуляр аппарати зарарланган киши эса сувда қайси ҳолатда ҳаракатланаётганини ёки сувнинг маълум қатлампидан пастга ёки юқори томон силжитганини билолмай қолиб асфиксияга учрайди ва кўпинча гарқ бўлиб кетади. Одатда, кар-соқовларнинг вестибуляр аппарати зарарланганлигига кўра, уларнинг ёз ойларида чўмилишлари анча хафлидир. Чунки бундай кишилар орасида шу каби ҳодисалар рўй бериш эҳтимоли кўпроқ бўлади.

Сув остида сузувчи спортчиларда ҳам ўзига хос чўкиш ҳолатлари учрайди. Сувнинг остида тура олиш муддатини узайтириш мақсадида сувга шўнғувчи ўзини сувга ташладан аввал, бир неча марта тез-тез ва чуқур нафас олади |гипервентиляция|. Бунда қондаги карбонат ангидрид |CO₂| танқислигидан газнинг суюкликданги босими |20 мм сим. устгача| пасаяди. Сув остида эса қондаги карбонат ангидриднинг танқислиги одатда, ошади ва альвеолар ҳавосидаги карбонат ангидриднинг танқислиги даражасига |38-42 см. уст. га| етади. Қонда кислород танқислиги кескин камайиши натижасида мия гипоксияси ривожланиб, сузувчи ҳушидан кетиши мумкин.

Қандай сувда |денгиз ёки чучук, совуқ ёки илиқ сувда| чўкишдан қатъий назар нафас тўхтаган, юрак фаолияти кескин сусайган ёки тўхтаб қолган одамга тез ёрдам кўрсатиш лозим. Қон айланиши, нафас фаолиятини тиклашга қаратилган реанимацион тадбирларнинг шошилинич чорасини кўриш зарур. Сунъий бериш қонни кислородга етарлича интиришда ва сувда чўкканда кейинги оғир асоратларидан бири бўлган ўпка шишининг олдини олишда ҳам катта аҳамиятга эга.

Чўкаётган одамни қутқариш.

Чўкаётган одамни қутқариш ҳар бир инсоннинг бурчидир. Бу бурчни адо этиш учун албатта, сузишни яхши билиши керак.

Қутқаришнинг бир неча усул ва амаллари бор. Масалан, сувга чўкиб бораётган одамни сув оқими қутқарувчи томонга

оқизиб келаётган бўлса, қутқарувчи чўкаётган киши олдига бурчак хосил қилиб, сузиб чиқиши лозим.

Хушидан кетган одамни сувдан олиб чиқиш қуйидагича бажарилади:

а| чўккан одамнинг сочидан ушланади ва оёқларини брасс услида ҳаракатлантириб, ёнбошлаб, бўш қўл ёрдамида сузиб олиб чиқилади:

б| чўккан одамнинг иягидан икки қўл билан бош тарафидан келиб ушланади ва чалқанча ётган ҳолда брасс усулида оёқлар билан ҳаракат қилиб сузиб олиб чиқилади: | чўккан одамнинг орқа томонидан бир қўлни икки қўлтиғидан ўтказиб ушлаб, иккинчи бўш қўл билан ёнбошлаб сузиб, оёқларни ҳам шу усулга кўра ҳаракатлантириб олиб чиқилади: г қўлни чўккан одамнинг бир қўлтиғидан ўтказиб, иягидан ушлаб ёнбошлаб сузиб ҳаракатлари билан олиб чиқилади ва ҳ.қ

Қутқариш усли қандай бўлмасин, чўккан одамга шароитга қараб нафас олишга имкон бериш керак, бу ҳеч қачон эсдан чиқмаслиги шарт бўлган, биринчи навбатда қилинадиган вазифадир.

Шу ўринда бир воқеани ўқувчилар эътиборига ҳавола қилмоқчимиз.

Ўзингиз биласиз, ҳаётда нималар бўлмайди, қандай одамлар учрамайди, дейсиз. Кунларнинг бирида шаҳримизда барпо этилаётган янги турар жой даҳаси худудида ер қазилар ишлари туфайли қўлга тенг келиб қоладиган сунъий сув ҳавзаси пайдо бўлди. Ёз келиши билан бу болаларнинг маза қилиб чўмилидиган масканига айланди. Сув тиниқ, жозибали, оромбахшилиги болаларгина эмас, катталарни ҳам ўзига чорлар эди. Кун иссиқ, офтоб баданни қиздиради, болалар бақириб-чақириқ қилиб чўмилиб бошлашди. Сув бўйига бир пайт беш улфат тўрва-халталарини кўтариб, бир маза қиладиган бўлди, деб келиб қолдилар. Одатда, сувни севадиган болалар янада мароқли чўмилиш йўлларини излаб топишарди, катта-катта ёғоч доиралар | диск | устига 5-6 тадан бола чиқиб олиб, қўл бўйлаб сузиб боришар эди. Буни кўрган ҳалиги беш улфат дарҳол доиралардан бирини болалардан илтимос қилиб олишади.

Бешовлон бир бўлиб доирага чиқиб ўтирадилар. Йигитлардан фақат бири сузишни билмас эди. Улар жуда хурсанд, ўзларини бамисоли дарёда қайиқда кетаётгандек ҳис қилишарди. Сувда чўмилиб юрган болалардан бирининг

шўхлиги тутиб, секин-аста сузиб келади-ю улар ўтирган «қайиқни» афдариб юборади. Улар бараварига сувга тушиб кетадилар. Шунда йигитлардан бири сузишни билмайдиган дўстини эслаб қолади ва зудлик билан у томонга сузиб бориб, қўрқувдан талвасага тушаётган оғайнисини сувдан олиб чиқади. Яхшиямки бу йигитнинг сузишни билмаслигидан бир киши бўлса ҳам хабардор экан, акс ҳолда кўнгилсиз ҳодиса рўй бериши мумкин эди. Қутқарувчи йигит тажрибали сузувчи бўлгани сувда оғилонга ҳаракат қилиб, дам дўстига, дам ўзига нафас олишга имкон яратади.

Маълумки, чўкаётган одам онгли ҳаракат қилмайди. Қўлларни осмонга эмас, пастга олишни у ҳаёлига ҳам келтирмайди. Дод солиб қўлларни сувга урганча тепага кўтараверади, натижада сув ўз қаърига тортиб кетади. Аслини олганда, одамзодни чўктирадиган нарса-мана шу қўрқув, даҳшат васвавасидир. Одам қўрқиб кетмаса, у ўзини сувда тутиб тура олади. Сузишга ўрганаётганда ҳаммамиз ҳам шу ҳиссиёт пайдо бўлганидагина сузиб кетганимиз. Чунки ҳудди шу пайтда бизда онгли ҳаракат қилишга эркин ихтиёр туғилган.

Чўкаётган одам жон ҳолатда унга ёрдамга келган кишини дуч келган еридан маҳкам тутиб олиши мумкин. Бундай вазиятда қутқарувчи эс-ҳушини йўқотиб қўймаслиги керак. Масалан, чўкаётган киши унинг икки билагидан тутиб қолганида, қутқарувчи қўлларини пастдан ёнга силтаб, чиқариш олиши, борди-ю, чўкаётган одам унинг орқа томонидан, бўйнидан иккала қўли билан ушлаб олса, дарҳол унинг бош бармоқларидан тутиб ажратиш, қўлини қўйвормаган ҳолда, ўзининг олдига унинг орқасини қилиб ўтказиб олиши лозим. Агар чўкаётган одам олд томондан бўйнига ёпишиб олса, тиззани унга тираб, энганидан итариб ажратиш лозим. Шундай ҳолларда ҳам бўладики, чўкаётган киши сизга маҳкам ёпишиб олади. Бундай ҳолатда бир зум сув тагига тушиш, яъни чўкаётгандай ҳаракат қилиш керак. Шунда сизни ўзи қўйиб юборади ва сувдан чиқишга ўзи талпинади, ҳаракат қилади ва ёрдам бераётганда бошқа қаршилиқ кўрсатмайди.

Хуллас, чўкаётган одамни қутқариш, унга ёрдам бериш ёки сув тубидан чўккан одамни олиб чиқиш ўзига хос усул ва амалларга эга. Сузишни биладиган айниқса, спортчи сузувчилар ҳар қандай вазиятда ҳам ёрдамга шай бўлишлари лозим.

Сувдан қутқариб чиқилган одамнинг аҳволи одатда, ҳар хил бўлади. Баъзилари енгил-сал оғиз-бурнига сув кирган, бироз йўталиб, ўқчиб, кўсиб, кейин тузалиб кетади. Бошқа бирлари оғирроқ-ўпкага сув кирган, нафас олиши қийинлашиб қолган, афтиангори кўкариб кетган бўлади. Бундайларни албатта, тезлик билан врач қабулига элтиш керак. Учинчи хилдагилар эса анча оғир-ҳушини йўқотган, нафаси тўхтаб қолган, аммо юраги секин-секин уриб турган бўлади. Бундайларга шу заҳоти-бир дақиқа ҳам ўтказмай, зудлик билан сунъий нафас олдириш зарур.

Сунъий нафас олдириш

Чўккан одамни сувдан олиб чиққан, дарҳол унинг юрак уриши нафас олиши, кўз қорачиғининг ёруғликка сезгирлиги ва умуман шикастланган жойларини кўзда кечириб чиқиш керак. Ўпкасига кетган сувни тушириш учун ёрдамчи ўз тиззасига уни қорни билан ётқазиб, бошини энгаштирилган ҳолда силкитиши лозим. Агар оғзига лой, қум каби ифлос нарсалар кирган бўлса, улардан тозалаш ва сунъий нафас олдиришга ўтиш зарур. Бунинг учун дарҳол юқори нафас йўллари ўтказувчанлиги текшириб кўрилди. 1) шикастланган киши чалқанча ётқизилади, 2) боши орақага энгаштирилади, 3) ҳаво пуфлаш йўли билан |оғиздан-оғизга ёки оғиздан-бурунга| сунъий нафас олдирилади. Бунда жароҳатланган кишининг кўкрак қафаси кенгаймаса, уҳолда пастки жағи олдинга тортиб чиқарилади ҳамда оғзи ва ҳалқум тозаланади.

Чўккан одам қаттиқ жой |пол, кушётка|га чалқанча ётқизилади. Кийим-бошнинг танани сиқиб турадиган барча қисмларини бўшатиш лозим. Ёрдам кўрсатувчи бир йўли шикастланган кишининг бўйни остига, иккинчисини эса пешонасига қўйган ҳолда унинг бошиси орқага энгаштиради. Бу ҳолда тил илдизи кўтарилиб тил ва ҳалқумнинг орқа девори орқасидаги ҳаво йўллари очилади. Шикастланган кишининг оғзини очиб туриш керак. Шундан кейин нафас олдиришга уриниб кўрилади-оғиздан-оғизга ёки оғиздан бурунга ҳаво пуфланади. Бош орқага эгилган ҳолда ҳам ўпкага ҳаво кирмаса, кўкрак қафас кенгаймайди ва катталашмайди. Нафас йўллари бир мунча тўлиқ очиб қўйиш учун шикастланган кишининг пастки жағини олдинга тортиш зарур. Шу мақсадда кўлнинг бош бармоғини оғиз бўшлиғига киритиб, энгак кўтарилиб ёки икки қўл билан жағ бурчаклари ушланади,

бош бармоқлар билан энгакни босиб пастки жағ олдинга тортилади. Оғиз бўшлиғи ёки ҳалқумда бирор нарса бўлса, уни салфетка, рўмолча билан бармоқни тиқиб олиб ташлаш керак. Бунда шикастланган кишининг бош ён томонга қаратиб қўйилади ва сунъий нафас олдиришга киришилади.

Пуфлаш йўли билан сунъий нафас олдиришда шикастланган кишининг ўпкасида қўл усуллари нисбатан ҳаво кўпроқ киради. Пуфланган ҳаво таркиби атмосфера ҳавосидан фарқланса ҳам |кислород концентрацияси 0,3 дан 5 | гача ошади|, бундан пайтда ҳаво концентрацияси етарли бўлади.

I.Оғиздан-оғиз нафас олдираётган киши шикастланган кишининг ён томонида тиз чўкиб турган ҳолда қўйидагиларни бажариши: 1) чуқур нафас олиши: | ўз оғизини бемор оғизга | бевосита беморнинг оғзига доқа, салфетка, рўмолча орқали | маҳкам босиши: 3) бошни орқага эгиб турган қўлнинг бош ва кўрсаткич бармоқлари билан шикастланган кишининг бурнини қисиши: 4) шикастланган кишининг ўзини четга олиб, сушт нафас чиқаришини кузатиш лозим. | шикастланган кишининг бош орқага эгилиб туриши шарт|. Кўкрак қафасининг ҳажми кичрайгандан сўнг цикл қайтарилди. Пуфланган ҳавонинг ҳажми нафас олиш тезлигига нисбатан муҳимроқдир. Пуфланган ҳавонинг ҳажми 1000-1500 мл дан кам бўлмаслиги керак. Ҳар бир мунутда беш секунд интервал билан 12 марта ҳаво пуфлаш лозим.

II.Оғиз билан бурунга сунъий нафас олдириш ҳам оғиздан оғизга сунъий нафас олдиришга ўхшайди, бунда шикастланган кишининг оғини беркитиб туриб, бурни орқали ҳаво пуфланади. Бундай ҳолда ёрдам кўрсатувчи бир қўли билан |қўл бошнинг тепа суяк соҳасига қўйилади| шикастланган кишининг бошини орқага эгади. Энгак устига қўйилган бошқа қўли билан эса пастки жағни юқори жағга босиб, энгакни олдига тортиб, бош бармоқ билан шикастланган кишининг оғзини беркитади. Шундан кейин кутқарувчи! 1) чуқур нафас олади: 2) шикастланган киши бурнини қисмай лаблари билан зич ҳолда ушлаб туради |бевосита ёки рўмолча орқали|: 3) шикастланган кишининг кўкрак қафаси ҳаракатини кузатиб, бурун йўллари унинг ўпкасига ҳавони кескин ва тез пуфлайди. 4| шикастланган кишининг бурнини бўшатиб, оғзини очади | чунки оғиздан кам чиқади|.

Болаларга сунъий нафас олдиришга «оғиздан-оғизга» ва «оғиздан-бурунга» усулида амалга оширилади. Боланинг оғиз ва бурнини биргаликда лаблар билан ушлаб: кўкрак қафаси кенгайишини кузатиб унинг ўпкасига ҳаво эҳтиётлик билан пуфланади. Нафас олиш сони бир дақиқа 15-18 мартадан кам бўлмаслиги керак. Ўпка сунъий вентилциясининг усулларида унинг таъсирчанлигига, кўкрак қафасининг ҳаракати бўйича баҳо бериш зарур.

Юрак ташқи ёки кўкрак устидан массащ қилиш

Юрак тўхташининг асосий белгилари қуйидагилар: ҳушдан кетиш, пульс бўлмаслиги | Шу жумладан, уйқу ва сон артерияларида ҳам | юрак тонларининг эшитмаслиги, нафаснинг тўхташи, тери ва шиллиқ пардаларнинг оқарганлиги ёки кўкарганлиги, кўз қорачиғларининг ниҳоятда кенгайиши, мушуларнинг тортишидир | бу белги ҳушдан кетиш вақтида пайдо бўлиши ва юрак тўхташининг дастлабки сезиларли белгиси бўлиши ҳам мумкин | .

Ҳозирги вақтда орқа массажининг икки тури: кўкрак бўшлиғи органларида операциялар вақтидагина қўлланиладиган очиқ ёки бевосита массаж ва очилмаган кўкрак қафаси орқали ўтказиладиган ёпиқ, ташқи массаждар | юракни кўкрак устидан массаж қилиш | фойдаланилади.

Юракни массаж қилиш доимо сунъий нафас олдириш билан параллел ҳолда ўтказилиши лозим, чунки бундай қилинганда қон кислород билан яхши таъминланади.

Ташқи массажининг моҳияти юракни тўш ва умуртқа поғонаси орасида бир маромда сиқишдан иборат. Бунда қон қоринчадан орқага ҳайдалади ва хусусан, бош ияга тушади, ўнг қоринчадан эса ўпкага тушиб, бу ерда кислородга тўйинади. Кўкрак девори эластик бўлганлиги учун қўл тўшдан тез олинганда девори олдинги ҳолатига қайтади ва орқа яна қон билан тўлади.

Юракни ташқи массаж қилишда қуйидаги шартларга риоя қилиш керак: бемор қаттиқ жойга | пол, ерга | чалқанча ётқизилади: ёрдам берувчи беморнинг ён томонидан туриб, қўли билан тўшнинг пастки қисмини топади ва устма-уст тўғри бурчак шаклида қўйилган қўл кафтларини тўшнинг пастки қисмида, яъни ҳанжарсимон ўсиқдан 2 бармоқ энига юқорига жойлаштирилади | босилганда қовурғалар шикастанмаслиги учун қўл бармоқлари кўкрак қафасига тегмаёзилганда ҳолда бўлиши керак |: қўл кафтлари билан тўш умуртқа поғонаси бўйлаб куч билан 4-5 см га босади. | Бу ҳолатни катталарда 0,5 сек. давомида сақлаб туриб:, қўлларни тўшдан кўтрмасдан бўшаштириш керак|. Катталарда массаж ўтказишда қўл кучидангина фойдаланиб қолмай, балки бутун гавда кучи билан ҳам босиш зарур. Ташқи массаж қилишда тўш умуртқа поғонаси томонига минутига 50-70 марта босилади, болаларда юрак массажи фақат бир қўлда, эмизикли гўдакларда эса икки бармоқ учидан минутига 80 ва 100-120

марта босилади. Бир ёшгача бўлган болаларда бармоқлар тўшнинг пастки қисмига қўйилади.

Бундай массаж жисмоний куч талаб қилади. ва одамни жуда чарчатади. Агар реанимацияни бир киши ўтказса, тўшни 1 сек. интервал билан ҳар 15 марта босгандан сўнг массажни тўхтатиб, оғиздан-оғизга ёки оғиздан-бурунга усулида 2 марта нафас олдириш керак. Реанимацияда икки киши қатнашса, биттаси сунъий нафас олдиради, иккинчиси эса юракни массаж қилади, бироқ ҳаво пуфлаётган вақтда юрак массаж қилинмайди. Бунда тўшни ҳар 4 марта босишдан сўнг ўпкага бир марта пуфлаш керак. Шунда юрак минутига 48 марта босилади ва ўпкага 12 маротаба ҳаво пуфланади.

Зарурат тақозо этган пайтда дарҳол юракни массаж қилиш сунъий нафас олдириш керак. Тез тиббий ёрдам машинасини чақартиришга кетиб беморни ёлғиз қолдириб бўлмайди, акс ҳолда вақт қўлдан кетиши мумкин. Юрак массажи самарадорлигига қуйидаги белгилар бўйича баҳо берилади: уйқу, сонтёқи билан артерияларида пульс пайдо бўлиши, артериал босимнинг 60-80 мм симоб устуни атрофида ошиши, кўз қорачиқларининг торайиши ва уларда ёруқликка реакция пайдо бўлиши, теридан кўкимтир тус ва "муданикидек" рангсизликнинг йўқолиши, кейинчалик мустақил нафас олишнинг тикланиши.

Юракни қўполлик билан ташқи массаж қилиш оғир асоратларга-ўпка билан юрак зарарланиб, қовурғаларнинг синишига сабаб бўлиши мумкин.

Тўшнинг ханжарсимон ўсиги босилган меъда ва жигар ёрилиб кетиши мумкин. Айниқса ёш болалар ва кексаларни жуда эҳтиёткорлик билан массаж қилиш зарур.

ҲОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. О.А.Собирова "Сузиш" Тошкент Ибн-Сино 1993 йил.
2. А.Рихсиева, Х.Тўраҳўжаев "Спорт медицина асослари" Тошкент, "Медицина" 1985 йил.
3. И.А.Бутович "Сузишни ўрганинг" Тошкент, 1962 йил.
4. О.А.Собирова "Болалар сузишнинг ўрганинг" Тошкент "Мна" нашриёти, 1987 йил.
5. О.Тагиров, А.И.Левицкий "Сузиш" Тошкент, 1986 йил.
6. О.А.Собирова "Сузиш санъатини ўрган" Тошкент, 1989 йил.